



산모와 가족을 위한 마음건강지침



출산 후 85%에 달하는 여성들이 산후우울감을 경험합니다.
우울감은 대부분 2주 이내에 호전되지만, 우울감이 2주 이상 나타난다면
전문가를 통해 상담이나 정신과 치료를 진행하는 것이 바람직 합니다.

1 산모에게 관심을 가져주세요.

♥ 가족과 배우자의 관심과 지지는 산모 우울증을 치유하는데 가장 중요한 요소입니다.

2 아기 돌보기와 집안일에 적극적으로 참여하세요.

♥ 산모만의 시간을 가질 수 있도록 집안일과 육아에 적극적으로 참여해주세요.

3 산모를 쉬게 해주세요.

♥ '힘들다'는 말을 대수롭게 넘기지 말고, 휴식 시간을 주세요.

4 산모를 안심시키고 정서적 지원을 해주세요.

♥ 우울하다거나 힘들어한다고 비난하지 말고, 격려와 지지를 해주세요.

5 배우자 및 가족의 건강에도 관심을 가져주세요.

♥ 가족도 우울증을 경험할 수 있습니다. 이 때 주변 사람과 솔직한 감정을 나누는 것이 도움이 됩니다.



정부가 운영 중인 임신 출산 육아 공식포털사이트 "아이사랑(childcare.go.kr)" 또는 자치구 내 보건소, 중앙 및 권역 난임·우울증 상담센터에서도 자가 산후우울 측정, 추후관리 정보를 제공하고 있습니다.

도움 받으실 곳



정신건강 위기상담전화
1577-0199



자치구 내
정신건강복지센터



정신건강의학과



정신건강복지센터란?

정신건강복지센터에서는 시민의 정신건강을 위해 정신건강 평가 및 상담, 치료정보 제공, 예방교육 등의 서비스를 제공하고 있습니다.
(정신건강복지센터 기관현황은 국립정신건강센터 홈페이지-사업부 자료실 에서도 확인이 가능합니다)





산모와 가족을 위한 마음건강지침



출산 후 85%에 달하는 여성들이 산후우울감을 경험합니다. 우울감은 대부분 2주 이내에 호전되지만, 우울감이 2주 이상 나타난다면 전문가를 통해 상담이나 정신과 치료를 진행하는 것이 바람직 합니다.

1 산모에게 관심을 가져주세요.

♥ 가족과 배우자의 관심과 지지는 산모 우울증을 치유하는데 가장 중요한 요소입니다.

2 아기 돌보기와 집안일에 적극적으로 참여하세요.

♥ 산모만의 시간을 가질 수 있도록 집안일과 육아에 적극적으로 참여해주세요.

3 산모를 쉬게 해주세요.

♥ '힘들다'는 말을 대수롭게 넘기지 말고, 휴식 시간을 주세요.

4 산모를 안심시키고 정서적 지원을 해주세요.

♥ 우울하다거나 힘들어한다고 비난하지 말고, 격려와 지지를 해주세요.

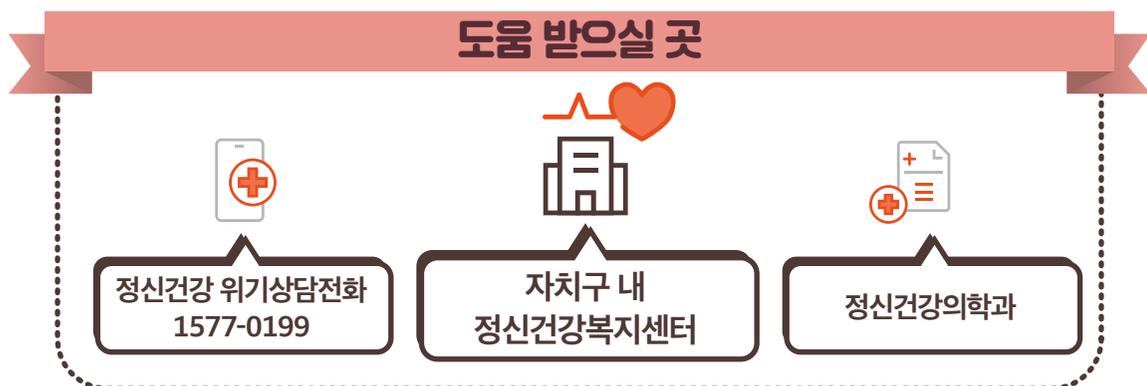
5 배우자 및 가족의 건강에도 관심을 가져주세요.

♥ 가족도 우울증을 경험할 수 있습니다. 이 때 주변 사람과 솔직한 감정을 나누는 것이 도움이 됩니다.



정부가 운영 중인 임신 출산 육아 공식포털사이트 "아이사랑(childcare.go.kr)" 또는 자치구 내 보건소, 중앙 및 권역 난임·우울증 상담센터에서도 자가 산후우울 측정, 추후관리 정보를 제공하고 있습니다.

도움 받으실 곳



정신건강복지센터란?

정신건강복지센터에서는 시민의 정신건강을 위해 정신건강 평가 및 상담, 치료정보 제공, 예방교육 등의 서비스를 제공하고 있습니다. (정신건강복지센터 기관현황은 국립정신건강센터 홈페이지-사업부 자료실 에서도 확인이 가능합니다)

