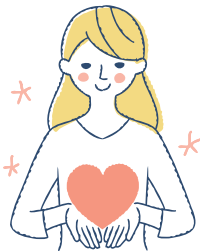


赤ちゃん誕生

赤ちゃんのことに注目しがちですが、まずはママの心とからだを第一に考えましょう。それから家族や地域の人に協力してもらいながら子育てをはじめましょう。



産後のママの体調について



乳房の張り

妊娠中から発達してきた乳房は出産後2～3日ごろから乳汁の分泌が始まります。ただし個人差があります。

抜け毛

産後2～3か月後に始まることで多く、短い人で数か月、長い人で1年以上続くこともあるそうです。

睡眠不足

赤ちゃんの授乳やオムツ交換などでどうしても睡眠不足になりやすく、睡眠の質も落ちてしまいます。

産後の排卵・月経

出産後はホルモンの影響で一定期間、排卵・月経はありませんが、最初の排卵のタイミングは予測できません。月経がない間も家族計画に応じた避妊を行いましょう。

マタニティーブルーズ

赤ちゃんが生まれた後、涙もろくなったりイライラしたりすることは「マタニティーブルーズ」と呼ばれる一時的な心の不安定さで、多くは数日～1週間ほどで自然に落ち着きます。無理をせず周囲に頼りながら過ごし、気になる状態が続くときは早めに相談することが大切です。

産後うつ病

2週間以上気分の落ち込みが続いたり、喜びを感じにくくなる場合は「産後うつ病」の可能性があり、気分の低下や食欲不振、不眠などの症状がみられます。産後1～2週間から数か月以内に起こることが多いため、早めに医師や助産師、保健師に相談することが大切です。周囲も変化に気づいたら、話を聞き、休める環境づくりを支えてあげましょう。

産後のサポート

お母さんの体調や育児に不安がある方を対象に、安心して育児に取り組めるように委託医療機関やご自宅で助産師などが「産後ケア」を行っています。利用するには**原則2日前**までに申請が必要です。



ページ下段にある「リーフレット」もご確認ください。

市HP

産後ケアを利用したママの声

【第何子(こどもの月齢)/利用の種類】

赤ちゃん連れで出かけるのはひと苦労なので訪問してもらえて助かった。

【第2子(7か月)/訪問型】

初めての育児で不安を抱えていたが、親身に話を聞いてくれて、授乳の仕方や体重管理などを細かく指導してもらえて良かった。

【第1子(2か月)/宿泊型】

赤ちゃんに対して行っていることが正解なのかどうか、「それで大丈夫」と背中を押してもらえて自信が持った。

【第1子(9か月)/日帰り型B】

生活のリズム作り



朝はカーテンを開けて「おはよう！」早寝早起きが生活のリズムの基礎を作ります。



お出かけすることで、リフレッシュ。お昼寝の時間は長すぎないように。



夜は暗くして静かな時間。大人の都合で赤ちゃんを夜型にしないように。

こどもが寝ない泣き止まない…

いつもの時間に寝てくれない…。夜中に何度も起きるなどいろいろなパターンがあるようです。※いつもと違う泣き方、発熱・咳・下痢・食欲不振などの体の症状が見られる場合は、医療機関を受診しましょう。

寝ぐずり
なかなか寝付けず長時間ぐずるなど

朝の早起き
早朝4時、5時に起きる

夜泣き
夜中に泣いて起き、何をしてもだめ

理由があるのかな？

おなかすいた

母乳やミルクの量が多すぎるか足りていない可能性もあります。

あついや

厚着が原因の場合もあります。室温やパジャマを見直しましょう。手足が冷たくても、体の中心があたたかければ適温です。

さみしい

抱っこしないと、授乳しないと寝ないこともあります。抱っこはこころの栄養。周りの人と信頼関係を築く第一歩です。

ねむいのにな…

夜遅くまで起きていませんか？朝、早めに起きて、夜も早めに眠るという『生活リズム』が整えばいいですね。また、運動量やお昼寝の時間、外出や入浴による興奮が影響している場合も。

まだ、おたくな

絵本を読む、子守歌を歌う、お気に入りのタオルやぬいぐるみと寝るなど、寝る前の決まりごとを作っていると、「これをしたら寝る時間」と習慣がつきスムーズに寝てくれるようになるかもしれません。

Point!

家族で協力しましょう！

何をしてもしまらない夜泣きの原因は、はっきりとは解明されていません。夜中に起きて寝不足になると気分も体力も落ちてしまいます。家族と協力し、時間や曜日での当番制にしたり、交代で昼寝時間を作ったりして休息をとみましょう。状況が変わる日がいつかはやってくるので、成長のひとつとして見守れるといいですね。どうしても解消されないときは、かかりつけの小児科やすまいるステーション(P.20)など専門家に相談しましょう。