



# 産後のお母さんへ



## 赤ちゃんとの毎日も、あなたがあなたらしくあってこそ

お母さんになったあなたも、あなた自身の心と体を大切にしましょう

問 こども家庭支援課 ☎072-956-1000

産後2週間前後、産後1か月前後の計2回(受診券の有効期限は産後8週以内)



### 産婦健康診査を受けましょう

産後のお母さんの健康状態のチェックのために下記の項目に関する健診を公費で助成します。

1. 問診(生活環境、授乳状況、育児不安、精神疾患の既往歴、服薬歴等)
2. 診察(子宮復古状況、悪露、乳房の状態等)
3. 体重・血圧測定
4. 尿検査(蛋白・糖)
5. こころの健康チェック

場所 大阪府内の委託医療機関

(他府県で受診を希望される方はこども家庭支援課へお問い合わせください。)

### 必要なもの

☐ 健康保険証 ☐ 母子健康手帳

☒ 産婦健康診査受診券 …P20※1

(受診券の有効期限は産後8週以内です)

※1 (転入された方は前住所地で交付された受診券は利用できません。こども家庭支援課へ交換にお越しください。)

## 産後ケア事業

ご家族などから十分な支援が受けられない、体調や育児に不安のある方などにご利用いただける事業で、デイサービス(日帰り)・ショートステイ(宿泊)・アウトリーチ(訪問)により、助産師などから授乳指導や乳房のケア、育児相談、赤ちゃんの健康状態の確認など産後の支援を受けられるサービスです。詳しくは、こども家庭支援課へお問い合わせください。



施設一覧  
(大阪府内)

## はじめての育児交流会(要予約)

赤ちゃんの体重測定、ママ・パパの体調、育児の困りごとを助産師、保健師に相談でき、参加者同士での情報交換もできる育児交流会を開催しています。

※詳しい日程についてはこども家庭支援課へお問い合わせください。



〈以下は広告スペースです〉

**SIENTA** 家族のためにできること。  
トヨタの最小ミニバン。

**トヨタカローラ南海 羽曳野店**  
☎072-955-8665  
〒583-0871 大阪府羽曳野市野々上2丁目1-15

**トヨタカローラ南海 羽曳野店**  
☎072-955-8665  
〒583-0871 大阪府羽曳野市野々上2丁目1-15

**ネットトヨタ南海 羽曳野店**  
☎072-975-5020  
〒583-0884 大阪府羽曳野市野々上2丁目2-1



特集1

# 産後の心と体の健康



## 心の変化を理解しておこう

産後  
1週間前後

マタニティブルーズ

赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、ちょっとしたことで涙が出たり、イライラしたり、疲れやすかったり、産後1週間までに心が不安定になる状態のことを「マタニティブルーズ」と呼びます。出産直後の急激なホルモンの変化や出産・育児の疲れなどが原因でおこるものですが、産後2週間ほどで自然に落ち着いてきます。

必要以上に心配することはありませんが、長引く場合には早めに出産した産院や専門機関に相談しましょう。

産後  
2週間すぎ

産後うつ

産後2週間ほどを過ぎても、気分の落ち込みが続くときは、産後うつの可能性があります。発症する時期には個人差があり、症状についても、気分の落ち込み、食欲不振、不眠など様々です。マタニティブルーズとは違い、産後うつは心の病気です。悪化させないためにも、早めに病院で適切な治療を受けましょう。

周囲の人の理解と協力も大切です。「頑張れ」「母親なんだから」といった言葉がけは、ママを追い詰めてしまうこともあります。

産後の  
お母さんへ

## 新しい生活リズムの中で、**体**を回復するために

### しっかりと休養を

産後は、急激なホルモンの変化による精神的なストレスに加え、赤ちゃん中心の生活におけるストレスも発生します。夜中の授乳などでまとまった睡眠がとれず、日中の眠気が増加したり、体力が減り疲れやすくなったりします。

### 体の回復が最優先

出産で変化したり弱ったりしている体が妊娠前の状態に戻っていく過程で、色々な体の不調が現れることがあります。そのため、産後は無理をせずとにかく体を休め、回復を最優先させましょう。

- 赤ちゃんと一緒に短時間の昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間のおむつ替えはパパ、ミルクはママなど分担しましょう。日中は行政や民間のサービスを利用し、家事などではできるだけ周囲の人に任せて、自分の体調管理と赤ちゃん中心の生活に組み立てましょう。



# 子育ての ポイント

みんな  
で子育て

お孫さんの誕生を楽しみにしている皆さんに、  
知っていただきたい情報をまとめました。  
ぜひ参考にしていただき、  
三世代で笑顔のある家庭を育てていきましょう。

## 子育てでみんなを笑顔に



パパ・ママ

- ★ 子育ての肉体的・精神的負担の軽減につながる
- ★ (祖父母が)身近な相談相手となる
- ★ 親への感謝が生まれる



孫

- ★ 周囲の大人からより多くの愛情を受けて、情緒が安定する
- ★ 社会性が育まれる
- ★ さまざまな価値観や経験が得られる
- ★ 祖父母ならではの遊びも体験できる



祖父母

- ★ 新しい家族の誕生に、刺激や元気をもらえる
- ★ 新たな生きがい、張り合いが生まれる
- ★ 夫婦間や地域のつながりが深まる

**子育て・孫育てを通して、パパ・ママ、祖父母も成長していきます**

### column | 経験を活かして...

#### パパ・ママの身近なサポーター

子育ての主役はあくまでもママとパパ。家庭の育児方針を聞き、それに沿ってサポートすることが基本です。どのようなサポートが必要か、してほしくないことは何かを聞いて、自分ができること・できないことをきちんと伝えましょう。生活のリズムや食事のことも聞いておきましょう。

#### 気になる言葉かけ...

自分の経験を伝えて励ますことも大切ですが、受け取る側にとってはプレッシャーになってしまう場合もあります。たとえば、体調や育児の状況を比べるような言葉や、頑張りを求めるような声かけは、知らず知らずのうちに負担になることがあります。相手の気持ちや状況に寄り添った、安心できる言葉選びを心がけましょう。



## サポートする側の心構え

子育ての主役はパパ・ママ。客観視できる存在ではあるものの、「私のときは」と経験に頼ってしまいがち。パパ・ママと良好な関係を築きながら、孫育てを楽しみましょう！

### 張り切りすぎないで！自分が子育て

#### していたときと、体力も違います。

無理なことは引き受けない。身体を痛めたら本末転倒です。できること・できないことを正確に伝えましょう。

### どうしても甘やかしてしまいがち。

#### 子どもの要望を聞く・聞かないの判断も。

子どもにとって、祖父母はパパ・ママと違った「拠り所」、「パパ・ママのルール」を守りつつ、甘えられる存在に。

### 子どもの月齢や年齢、

#### 家庭の状況に応じて「できること」を

産後すぐは、上の子のお世話や家のことなどをしてもらえると助かるというママも。

### 祖父母だからこそできる

#### 孫とのコミュニケーションを。

昔ながらの遊びを“一緒に”というのも貴重な体験です。

### 世代の感覚や価値観の違いを

#### 受け止めよう。

「昔はこうだった」を持ち出さない。ときには本音を抑えて。

### 祖父母側のスケジュールや都合も

#### きちんと伝えましょう。

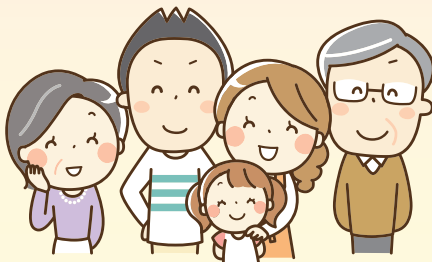
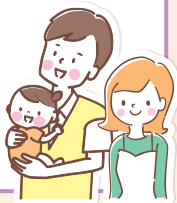
友人との交流や習い事など、自分の楽しみも大事にして！

産後の  
お母さんへ

## パパ・ママはこんな風に思っています…

- ・ 夫の両親が近くにいるため助かっている。
- ・ 母になって初めて自分の親のありがたみが分かった。お母さん、お父さんありがとう！
- ・ 「いつでも頼って」「頑張っているね」と言ってもらえて心強かった。
- ・ 抱っこや、一緒に遊んでくれるだけでもひと息つくことができて、助かった。
- ・ 体調の悪いときに子どもをみてくれて助かった。
- ・ 他の子どもと比べないで。孫の成長をありのまま受け止めてほしい。
- ・ 産後は体調や精神が不安定なことを理解してほしい。
- ・ 「夫婦で子育てや家事をする」などの育児方針やライフスタイルを尊重してほしい。

パパ・ママが子育てで悩んでいたら、市の子育てサービス（育児相談やホットラインなど）を教えてあげてください。





## 子育て世代向けライフデザインセミナー

問 こども政策課 ☎072-947-2231



- 子育てにはいくらお金がかかるの？
- 教育資金はどうやって貯めればいいのか？
- 毎日の子育てで精一杯で、落ち着いて将来のことを考えられない…

子育て世代のこのような疑問や悩みにお答えするべく、子育て世代を対象としたライフデザインセミナーを実施しています。

令和7年度は子育て支援センターむかひの・子育て支援センターふるいちにおいて、財務省近畿財務局による子育て世代が気になる教育資金の必要額やライフプランの作成方法などに関する講座を開催しました。

令和8年度も同様のライフデザインセミナーの開催を予定していますので、興味のある方は是非ご参加ください。

参加される方もそうでない方も、まずは下表に家族の夢や希望を書いて、家族の将来について考えてみてはいかがでしょうか。



## ライフプランを作ってみよう！

### ♡ ライフプランの作り方

- 1 左端に家族全員の名前を記入する
- 2 家族全員の年齢を記入する
- 3 家族の夢や希望を記入する(仕事、住宅購入、車購入、家族旅行、こどもの習い事、こどもの進学など)

| 名前 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 年齢 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 年齢 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 年齢 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 年齢 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

