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 …P18※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下さい。

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〉

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 マタニティーブルーズ ▶ **産後2週間すぎ** 産後うつ

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「マタニティーブルーズ」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。マタニティーブルーズとは違い、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。

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。
- 夜間のおむつ替えをパパに任せる、日中は行政や民間のサービスを利用するなどして、周囲と協力しましょう。
- 家事など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の世話に専念しましょう。

特集2

親も子も、自分の気持ちに素直でいたい

子育て&リフレッシュ

初めての育児

自分が親である責任感

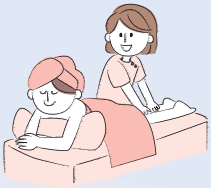
なぜ泣いてるの？どうしたらいいの？

成長を感じる時間は喜びです。
一方、ママもパパも、子どもと真剣に向き合っているからこそ、
初めての育児に不安になったり、
疲れを溜めたまま頑張っていませんか？

そんなときどうしてる？

先輩ママ・パパに聞いた
ストレスコントロール法

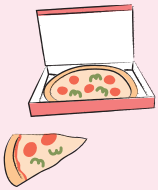
#好きな音楽に浸り、大声で歌う！（子どもと一緒に童謡でも可）
▶外出も難しいときの一番のストレス発散法です



#子どもも連れて行ける整体などに行ってみる！
▶身体の調子も整うとスッキリ

#近くの子育て支援施設に行く
▶同じ境遇の子育てママ・パパや保健師さんと話すと心が軽くなります

#楽しみなイベントを計画する！
▶心待ちにできる何かがあると頑張れます！



#デリバリーや外食など、家事をしない日を作ってゆっくり過ごす
▶頑張っているから手を抜いてもいいんです！

#ひとり時間に没頭する
▶自分でコントロールできることがある、と思える時間があると不安や緊張の緩和に繋がります

他には、#ヨガをする #ランニングをする #読書をする…など
あなた自身のリフレッシュ法を見つけましょう

もっと気軽に！もっと楽に！ 子どもと”私の“毎日

誰かの手を借りたい…

育児や家事のお手伝いをお願いできます

子育て世帯訪問支援事業 P42

はびきのファミリー・サポート・センター P43

ひとつでも多く見つけよう

相談先を見つける

子どもの通う園のお友達、園の先生など

祖父母やいとこなどの親戚

友人や隣人との絆を大切にしましょう

子育てに関する相談窓口 P61

他のママ・パパや赤ちゃんならどうしてるかな…

子育て支援施設があり相談・交流ができます

地域子育て支援拠点事業 P6

市内在住乳幼児と、保護者が安心して過ごし『遊び』『出会い』『交流』『相談』の場となるよう開設しています。

保育施設での子育て支援・園庭開放

各園で楽しい催しや、お友達・先生とのふれあいの時間を設けています。詳しくは、広報はびきのをご覧ください。

子どもの預け先を確保したい…

羽曳野市には育児の手助けとなるサービスがあります

市内保育施設での一時預かり P42

病後児保育 P43

誰かを責めるのではなく、ご自身のがんばりをねぎらいましょう。
あなたのように感じている人はあなただけではないはずです。
つながり、意見交換することでストレスを解放しましょう。
子どもと家族を守る専門家がいることも忘れずに。

出典：厚生労働省ホームページ「体験をばねに 親子でできるストレスコーピング編」
（https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/stress_coping..pdf）を元に加工・編集して作成