



# 南関町こども家庭

R8年4月号 (No.16)

# センターだより



春の暖かさが感じられる頃となりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。  
こども家庭センターでは、南関町の子育て支援について広く知っていただくために「こども家庭センターだより」を毎月発行し、子育て世代の皆さんへ役に立つ情報をお届けします。



## 産後のママのメンタルヘルスについて

産前産後にはホルモンバランスの急激な変化、生活リズムが赤ちゃん中心になること、母性本能の芽生えによりママの情緒が不安定になりやすくなります。(R7年5・6月号参照)

落ち込んで元気が出ない、いつもと違うそんな気持ちの変化に気づいたら・・・  
それは、**マタニティブルー**かもしれません。



どうすればいい?

### 心配しすぎず、のんびり過ごして

マタニティブルーはホルモンバランスが戻り、新しい生活、環境に慣れていくうちに自然に解消されていくものです。

不安定な状態が**1週間以上続く、症状が強い**ときは?

それは、**産後うつ**かもしれません。  
症状が長引き深刻になる心の病気です。  
早期発見・早期治療で改善も早くなります。  
ご心配なことがあれば、  
こども家庭センターにいつでもご相談ください。

- どのくらいの人がかかりますか?  
約**20~40%**のママにみられるといわれています。
- どのくらいの期間にみられますか?  
**出産後2~3日から**現れやすく、多くの場合、数週間~1か月くらいで自然に消えていきます。
- どんな状態になりやすいですか?  
**わけもなく泣いてしまう・気分が沈みやすい・感情の起伏が激しくなる**などがみられます。



南関町は産後ケア事業を実施しています。



一人で頑張りすぎず  
周りに協力してもらいましょう。



## パパにできるサポートがあります。

産前産後のママはデリケート。疲れやすく、気持ちが不安定になりやすいです。感情的になったりせず、普段以上に優しく関わってみましょう。



### ☆ママが妊娠したら...

重い荷物の持ち運び、高いところの掃除、お風呂掃除などちょっとしたパパのやさしさがママはうれしいのです。

### ☆産後3週間は休養が第一。

この時期は決して無理をさせず、徐々に体を慣らしてあげましょう。

産後は赤ちゃんばかりに目が行きがちだけど、**ママの心と体にも気を配ってみましょう。**



ママに休暇をプレゼントしよう  
子どもにかかりっきりのママの場合、心身ともに疲れが溜まりがち。そんなママにはリフレッシュする時間をプレゼントしましょう。

## 親子ふれあい教室を行いました!!

2月12日(木)に今年度最後の親子ふれあい教室がありました。3組の親子が参加されました。黒田先生を講師として迎え、ベビーマッサージやバランスボールを使って体を動かす遊び、ストレッチ運動などを楽しみました。次回は6月11日(木)を予定しています。お父さんのご参加もお待ちしています。予約は右記のQRコードよりお願いします。



### 参加者のご感想

- 右肩ががちがちで頭痛もありましたが、徐々に体を動かしてスッキリしました。
- 子育て中は体を動かさなくなっていたので、リフレッシュになりました。
- いつもと違う筋肉を使って気持ちよかったです。
- 2回目の参加でしたが、楽しかったです。



## 4月の予定

### 母子手帳交付(要予約)

毎週月曜日  
午前10:00~、午前11:00~  
※事前に予約をお願いします

### 産後ケア(助産師会)

次回5/14(木)午前9:50~  
※詳細は南関町ホームページ参照  
※予約は右記のQRコードからお願いします。



### すくすく教室

21日(火)  
午前9:50~

### のびのび教室

21日(火)  
午前10:30~

### 1歳6か月児健診

なし  
※次回は5/26(火)

### 3歳児健診

なし  
※次回は6/2(火)

「お問い合わせ」 福祉課 こども家庭センター ☎57-8553