

お母さん・お父さんになった方へ

赤ちゃんのお誕生おめでと
これから、親子で楽しく生活
赤ちゃんとの生活に慣れて

赤ちゃん訪問(全戸訪問)

専門知識を持った助産師や保健師が直接各ご家庭を訪問し、育児についての悩みや不安などの相談に応じます。母子健康手帳別冊(妊産婦編)の「出生連絡票」(ハガキ)を郵送するか、電子申請サービス(→P.30)で申請ください。

料金は一切かかりません。お子さんの生まれた全てのご家庭が対象となります。お会いするのを楽しみにしていますね。

産婦健康診査を受けましょう

出産後、間もない時期は心身ともに不安定になりやすい時期であり、お母さんのところとからだの健康チェックを行うことは非常に大切です。

仙台市では、産後2週間頃及び産後1か月頃の産婦健康診査の費用を助成します(それぞれ5,000円まで。母子健康手帳別冊(妊産婦編)の助成券を使用します)。

特にからだやこころに問題を感じなくても産後の健康診査は必ず受けましょう。(→P. 32)

産後のお母さんが気をつけたいこと

産後のからだ

○十分に休養をとりましょう…産後、お母さんのからだは妊娠前の状態に戻るには時間がかかります。特に産後1か月は、からだをいたわり、横になって休むことを心がけましょう。授乳やおむつ換えでまとまった睡眠がとれない時期です。赤ちゃんが寝ているときは、できるだけ横になって、からだを休めるようにしましょう。

また、洗濯などの家事は、家族にお願いできると負担も減ります。「自分がやらなければ」と気負わずに、周りの人に助けてもらいましょう。

○からだの回復のチェックも忘れずに…産後は赤ちゃんの世話に気をとられ、自分の健康チェックを忘れがちです。悪露がいつまでも続く、出血が続く、発熱や頭痛、めまいがある、排尿痛があるなど、少し変かなと思ったら、産婦人科を受診しましょう。

産後の気がかり

尿もれ

出産により尿道をしめている骨盤底筋がゆるむためにおこります。肛門をキュッと締める動作で骨盤底筋を引き締めましょう。

抜け毛

産後のホルモン変化でおこります。自然に治まるので心配はいりません。

月経の再開

早い人は2か月位で月経が再開します。月経の前に排卵が起こるので、月経が再開してなくても避妊をする必要があります。

乳腺炎

何らかのトラブルで乳腺が炎症を起こします。乳房が赤くはれて痛みがあったり発熱や体の痛みなどの風邪のような症状のある場合は受診が必要です。

うございます。
していくために、はじめは無理せずに、徐々に
いきましょう。



3～4か月児育児教室

保健師による育児相談、お子さんの発育・発達の確認などを、お住まいの区の区役所・総合支所等にて行います。実施の1か月位前に個別にご案内します。

産後ケア

出産後、育児等の支援が必要なお母さんが、安心して子育てができるように宿泊や日帰り、訪問によりサービスを受けるものです。(→P.32)

子育て世帯訪問支援事業 (育児ヘルパーの派遣)

出産後、体調不良等のため、家事や育児が困難な家庭に育児ヘルパーを派遣し生活のお手伝いをします。(→P.33)

産後のこころ

産後の気分の落ち込みは多くの方が経験します

出産後、間もない時期には、子どもをもった喜びを感じる反面、急激なホルモンの変化がおこったり、母親としての役割や育児中心の生活という大きな変化を抱えます。

気分の落ち込みは個人差がありますが、つらいと感じた時や育児を楽しめないと感じた時は、一人で悩まずに、ぜひ、その気持ちを周りの人に伝えてください。

こころの健康のために・・・

のんびりと過ごす時間をもちましょう

お母さんのこころの健康のためには、家族の理解や相談相手がいることが重要です。家事は家族で協力して行い、短時間でも睡眠時間やリラックスする時間をつくりましょう。また、話を聞いてくれる人を見つけましょう。

産後の生活をイメージしておきましょう

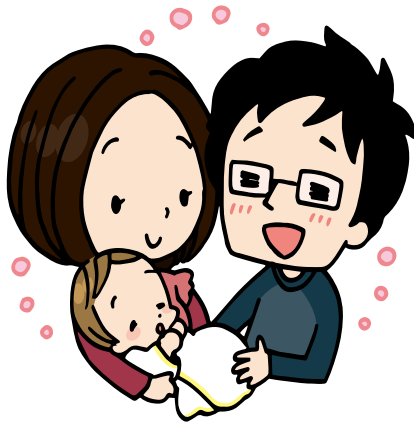
産後の生活は、周囲の協力が欠かせません。産後に比べて時間があり、気持ち的にも余裕がある妊娠中から、赤ちゃんのいる生活を家族と一緒にイメージし、家事や育児の分担について考えてみましょう。

相談先を知りましょう

育児をサポートしてくれる様々な相談機関やサービスがあります。積極的に相談し、活用しましょう。育児が楽しめなときは、一人で悩まずに早めに家族やお住まいの区の保健福祉センター家庭健康課や総合支所保健福祉課の保健師に相談しましょう。(→P.66, 68～69)

	マタニティブルー	産後うつ
時期	出産直後から数日後までみられる	産後数週間で始まる
発症率	産後女性の25%～30%	産後女性の10%～20%
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> ● いろいろする ● 涙もろくなる ● 食欲がない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 気分が落ち込み、日常生活の中で興味や喜びを感じなくなる ● やる気がなくなり考えがまとまりにくい ● 眠れない
特徴 対処法	<p>一過性のもので、休養を取り、リラックスすることで自然によくなります。治療の必要はありませんが、長引く場合や、つらい場合は医療機関やお住まいの区の保健福祉センターに相談しましょう。</p>	<p>憂うつな気分から抜け出せない状態が続き、「母乳の飲みが悪い」「赤ちゃんのお世話が十分にできない」など、赤ちゃんへの心配や育児の悩みが強くなることもあります。このような症状でつらい場合は医療機関を受診しましょう。</p>

※ご家族の方へ・・・お母さんの気分の落ちこみが続いたり、食欲がない、睡眠がとれていないようなときは、医療機関の受診をすすめてください。



ご家族で話し合ってみましょう

家族計画

●家族計画とは

「家族計画」とは、夫婦が自分たちの生活設計に基づいて子どもを産み育てることをいいます。夫婦の年齢や健康状態、家族構成、経済状況など様々な要素を考慮して計画する必要があります。夫婦のためにも、生まれてくる赤ちゃんのためにも、できる限り理想的な環境のなかでの妊娠が望ましいため、子どもを望まない時期には避妊が必要となります。

●性生活の再開は？

出産後1か月健診を受け、医師から問題がないと言われれば性生活を始めても構いません。しかし、産後は睡眠不足や育児疲れもあるため、無理に性生活を再開せず、互いに相手の気持ちを思いやりながら解決法を考えていきましょう。

●産後の避妊

産後のからだ(P.10)にもあるように、早い人は産後2か月位から月経が再開します。月経に先立って排卵がありますが、一般には出産後2か月以上たってから、早い人は45日ほどで排卵が起こります。月経が来るまでは避妊が必要ないと思いついてしまうと、産後間もなく妊娠する可能性があります。次の妊娠まで間隔をあげたい場合は、避妊をしましょう。お母さんのからだのことを考えると、産後1年間は次の妊娠を避けたいところです。




●避妊の方法

産後は、コンドームによる避妊が適しています。月経が再開すればIUD(子宮内挿入避妊器具)も使用できます。低用量ピルは母乳の量と質を低下させ、新生児に黄疸や乳房肥大などの影響を与える可能性があるため授乳期間は服用できません。IUDやピルの処方については、それぞれの産婦人科にて特徴や注意点、副作用などの説明を聞く必要があります。それぞれの避妊法の長所と短所を理解した上で、自分にあった避妊法を選択しましょう。出産した病院やお住まいの区の保健福祉センター・家庭健康課・総合支所保健福祉課の保健師、助産師にも家族計画の相談をしてみましょう。

子育てのポイント

赤ちゃんの様子

子どもの成長には個人差があります。
ゆったりとした気持ちで成長をみまみましょう。

	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月	1歳～
全身の運動				首がすわる					はいはいする					
					寝返りをする			支えなしに座る		伝い歩きをする		ひとり歩きをする		
									つかまって立つ		1人で立つ			
手指のはたらき		手を口に持って行ってしゃぶる				物を手でつかんで口に運ぶ				両手の積み木を打ち合わせる				
						物に手を伸ばす				親指と人さし指の指さきでつまむ				
ことばや気持ち				あやすと声を出して笑う		「いないいないばあ」を喜ぶ				身ぶりをまねする				
														

赤ちゃんの泣きへの理解と対処のために

赤ちゃんは成長とともに、少しずつ大きな声で泣くようになります。泣いている時間が多くても大丈夫。

赤ちゃんの泣きの理由

- ・おなかがすいた
- ・おしっこがでた
- ・うんちがしたい
- ・ねむい
- ・さむい、あつい
- ・さみしい

赤ちゃんの泣きの特徴

- ・理由がなくても泣くことがある
- ・抱っこしている人の気持ちや体調を敏感に感じとって泣くことがある
- ・泣きのピークは生後1～2か月で生後5か月くらいにはだんだん収まる

※泣き声にイライラすることは特別なことではありません。

赤ちゃんが泣きやまずイライラしたときには、感情を赤ちゃんにぶつけることは決してせず、「何度か深呼吸する」「赤ちゃんを安全な場所にひとまず寝かせ、自分はその場をちょっと離れてみる」「誰かと言葉を交わす」等、まず自分の気持ちを落ち着かせましょう。赤ちゃんへの対応で困ったときなどは、お住まいの区の保健福祉センター家庭健康課や総合支所保健福祉課に相談してください。

乳幼児揺さぶられ症候群の予防

赤ちゃんや小さな子どもは、激しく揺さぶられたり、叩かれたりすると脳への重大な障害につながります。場合によっては命を落とす危険があります。激しく揺さぶるのはやめましょう。万が一、激しく揺さぶった場合は、医療機関へ相談しましょう。

しつけと虐待はちがいます

「しつけ」と思っている行為でも、「叩く」「蹴る」といった行為は、虐待にあたります。児童虐待の防止等に関する法律が改正され、令和2年4月1日から親権者が子どものしつけに際して体罰を加えてはならないと明文化されました。子育てにおいて、しつけと称して叩いたり怒鳴ったりすることは子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。