

東広島市

こんにちは赤ちゃん

(日本語)

ご出産、おめでとうございます。

新たに家族が増え、喜びいっぱいの中にも、慣れないことや大変なときもありますね。

東広島市は、“自分らしい子育て”が楽しくできるように応援しています。育児に不安を感じたり、迷ったりしたときは、いつでも声をかけてください。私たちは、赤ちゃんのご家族の身近な応援団でありたいと思っています。

この冊子が、これからの育児に役立てていただけるようお願いを込めてみなさまに贈ります。



もくじ

- 赤ちゃんのからだ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 赤ちゃんのお世話・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 赤ちゃんの気がかり・心配事・・・・・・・・・・・・ 5
- きょうだいとのかかわり・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 母乳とミルクについて・・・・・・・・・・・・・・ 9
- おっぱい相談室・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- お母さんのための食事・・・・・・・・・・・・・・ 11
- 産後のからだの不調・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 産褥体操・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- お母さんのこころ・・・・・・・・・・・・・・ 17
- みんなで子育て・・・・・・・・・・・・・・ 18
- 乳幼児健診について・・・・・・・・・・・・・・ 19

おなまえ

様へ

赤ちゃんのからだ

●姿勢

手はW型、足はM型に曲げています。この自然な姿勢を妨げないようにしましょう。手は軽く握っており、手足はバタバタとよく動かします。



●頭

頭のとっぺんに、ひし形の間隙があり、触るとやわらかくペコペコしています。これは「だいせんもん大泉門」といい、これからの成長に備えるためのものです。1歳6か月くらいで閉じていきます。

●お乳を吐く

赤ちゃんの胃の形は、立てたとっくりのような形で、さらに胃の入り口の締めりも未熟なため、横になったりするとすぐにお乳を吐くことがあります。吐いても機嫌が良く元気であれば心配ありません。

しかし、飲むたびに勢いよく吐いたり、吐き方が日に日に激しくなる、体重が増えないときは診察を受けましょう。

●指しゃぶり

赤ちゃんは指しゃぶりが大好き。この時期の指しゃぶりは心配ありません。赤ちゃんの成長の大切な過程です。

●手足が冷たい

体温調節する働きが未熟なため、手足が冷たくなることがあります。背中やお腹が温かければ心配ありません。

●体重

出生時	約 3,000 g	
3~4 か月	6,000 g	2 倍
1 年	9,000 g	3 倍



母子健康手帳の乳児身体発育曲線にそって成長していれば順調に発育しています。個人差もありますが、体重の増え方が悪い場合は、医師・保健師・助産師に相談しましょう。

●おしっこ・うんち

おしっこは1日10回以上、うんちも数回出ます。体の消化機能の発達とともにうんちの回数が減ることがあります。回数が少なくても、機嫌よくお乳の飲みも良ければ心配ありません。

赤ちゃんのうんちの色は、黄・緑・黄土色等様々です。また、白い粒が混じっていることもあります。しかし、血便やクリーム色・灰白色・黒色のうんちが出た場合には、そのオムツを持って受診しましょう。

乳幼児突然死症候群（SIDS）

乳幼児突然死症候群とは、それまで元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく、眠っている間に、突然何の前ぶれもなく、亡くなってしまう病気です。ほとんどは1歳未満の赤ちゃんで、生後1～4か月ころにもっとも多く発症しています。原因は分かっていませんが、次の3点を心がけることで、病気の発症を減らせることが分かっています。

①あおむけ寝で育てましょう

医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。

②タバコをやめましょう

タバコはSIDS発生の大きな危険因子です。授乳中の喫煙はもちろんのこと、お父さんや家族の方も妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はしないでください。

③できるだけ母乳で育てましょう

母乳が赤ちゃんにとって良いことはよく知られています。母乳の分泌には個人差がありますが、母乳が出る場合はできるだけ母乳で育てましょう。ただし、人工乳がSIDSを起こすという意味ではありません。

赤ちゃんのお世話

●室温

赤ちゃんは体温調節が未熟なため、周囲の環境に左右されやすいので注意しましょう。室温は冬は20度前後、夏は28度ぐらい、湿度は40～60%が目安です。

夏や冬は冷暖房器具を上手に使いながら室温の調整をしましょう。そのとき、赤ちゃんに直接風が当たらないように、また換気もこまめにしていきましょう。

●衣服



衣服の枚数は新生児期（生後1か月）までは大人より1枚多めに、それ以降は大人と同じか、一枚少なめがめやすくなります。赤ちゃんの背中に手を入れて、じっと汗ばんでいれば暑すぎと考えて一枚ぬがせましょう。

●眠り

1か月くらいまでの赤ちゃんは、寝る時間と起きている時間のリズムが定まらず、寝たり起きたりを繰り返しています。眠りの半分以上が浅い眠りなので、少しの刺激や音ですぐ目が覚めてしまいます。泣きぐずって、なかなか眠れないとき睡眠不足が気になりますが、赤ちゃんは必要なだけ睡眠をとっていますから、心配はいりません。

2か月ごろになると、昼に目覚めている時間が長くなり、夜も比較的まとまって眠れるようになります。一方で、細切れで眠る赤ちゃんもいます。そんなときは、昼間に散歩に行ったりいっしょに遊んだりして、夜は暗く静かで眠りやすい環境を整えて、生活に昼夜のリズムをつけていきましょう。



●泣き

赤ちゃんは泣くことで、してほしいことや気持ちを伝えます。

最初は「おなかがすいた」「眠い」「暑い・寒い」といった生理的なこと。しばらくすると「抱っこ」「かまって」「甘えたい」といった気持ちを訴える泣きもでてきます。

なぜ泣いているのかわからないときもあるでしょう。赤ちゃんの泣きに焦らず、泣いている原因を一つ一つ確かめながら応えてあげましょう。

原因がわからなくても「〇〇ちゃん」「どうしたの？」などと声をかけたり、抱っこしたり、外に出て環境を変えたりしてみましょ。この繰り返しから、親子のきずながうまれていきます。

慣れてくると、泣いている理由がだんだんわかるようになるでしょう。あせらなでください。



●抱っこ



「抱きぐせ」を心配する人もいますが、しっかり抱かれることで、赤ちゃんは安心感を得ることができます。この安心感がこれからの成長過程にとっても大切な役割を果たします。家事など用事で赤ちゃんが泣いていても、すぐに抱っこできないこともあるでしょう。そのときは赤ちゃんに声をかけたりして、「近くにいるよ」とメッセージを伝えていきましょう。

●外気浴とお散歩

生後1か月を過ぎたころから、窓を開けたり、赤ちゃんを抱いてベランダに出るなど、外気に慣らしていきましょう。外気浴は赤ちゃんの皮膚や粘膜に良い刺激を与え新陳代謝を促す効果もあります。景色もかわり、赤ちゃんの機嫌も良くなります。

3か月ごろになったら、散歩の時間も少しずつ増やしていきましょう。赤ちゃんが気持ちよく過ごせる時間帯に、お母さんやお父さんも気分転換のつもりで楽しんでください。



赤ちゃんの気がかり・心配事

●発熱がある

病気の時の発熱は、人間が本来持っている防御機能です。というのも、血液中の白血球などにとっては病原体（風邪のウィルスやさまざまな細菌）と戦うためには、体温の高いほうが有利なのです。むやみに熱を下げることは、場合によっては病気を長引かせることにもなりかねません。

熱が出た時は、あわてず体温計できちんと熱を測ります。赤ちゃんの顔色や機嫌も良く、ミルクも飲めるようなら、まず心配はありません。

☆ こんな時はすぐに受診しましょう。

- ・ 38.0℃以上の発熱がある
- ・ 平熱でも非常に機嫌が悪い
- ・ 顔色が青白い
- ・ 呼吸が早く苦しそう
- ・ 何度も吐く
- ・ 意識がはっきりしない
- ・ けいれんがおさまらない

赤ちゃんの平熱って???

赤ちゃんの体温は、37℃前後で大人よりやや高めです。赤ちゃんの体温調節機能は未熟なので、気温や衣類、泣きなどで容易に変化します。安静時に測定して、赤ちゃんの平熱を知っておきましょう。

●便秘

生後1か月を過ぎ成長してくると、腸にうんちがためられるようになるので、便の回数が減ってきます。便が2～3日出ないと心配になりますが、柔らかい便がまとめてたくさん出て、体重も順調に増えているようなら、心配はいりません。

便が4～5日出ていなくて、おなかが張って機嫌が悪い、お乳の飲みが悪い、お乳をよく吐くなどの症状があれば便秘かもしれません。便秘のときのケアをしてあげましょう。

便秘のときのケア

- ・ お風呂上りなどに、お腹を優しく『の』の字にマッサージする。
- ・ 綿棒浣腸で肛門を刺激する。（綿棒にベビーオイルをつけ、肛門に綿棒の頭が隠れるくらい（1～1.5 cm）入れて、綿棒を軸にしてゆっくりと回転させたり、出し入れして刺激します。薬品を使った浣腸と違い、綿棒浣腸は癖にはなりません。）
- ・ 5%糖水またはマルツエキスを与える。
- ・ 2～3倍に薄めた果汁を30 ccくらいまで与える（3か月以降）。

●頭の変形

生後1～2か月の赤ちゃんはいつも同じ方向を向いて寝ていることが多く（向き癖）、頭の形がいびつになることがあります。首がしっかりとしてくる3か月頃になると、普段の向きとは反対側から声をかけたりして反対の向きになる時間も増やしていきましょう。成長とともにいびつも少なくなり、髪の毛が生えそろうと目立たなくなるものです。

赤ちゃんをたたいたり激しくゆさぶったりしないで！

赤ちゃんは、激しく揺さぶられたり、たたかれたりするような大きな衝撃を与えられると、頭蓋内出血や眼底出血を起こし、死亡したり重い障害が残ることがあります（＝乳児ゆさぶられ症候群）。育児の中で、抱っこして軽く揺らす程度なら心配はありません。赤ちゃんはどんな時でも優しく接してあげてください。



きょうだいとのかかわり

弟や妹が生まれたことで、お子様が今までできていたことが、急にできなくなったり、「ママやって」と甘えてきたりと、赤ちゃんっぽくなってしまふ状態が「赤ちゃん返り」です。大切なママやパパを取られたようで、さびしくて「自分のほうに向いて欲しい」という考えからの行動です。

下の子が生まれたときの上の子の年齢によって、赤ちゃん返りのしかたは少しずつ違います。



●1 歳差（年子）

<傾向>

まだ言葉をきちんと理解できていない場合が多く、我慢するということがわかりません。きょうだいというものがどんなものかも理解できず、「今まで自分だけのママやパパだったのに」、と心底戸惑います。また、赤ちゃん返りの行動に対する恥ずかしさもないので、堂々と赤ちゃんぽくふるまって少しでも親の注意をひこうとします。

<接し方のポイント>

両方の子にできるだけ公平に時間を作って接してあげましょう。

お母さん1人ではとても大変なので、お父さんはもちろん、おじいちゃん・おばあちゃんに協力を頼んだり、子育て支援サービスなどの育児サポートを受けるのもよいでしょう。

●2～3 歳差（反抗期）

<傾向>

自己主張しはじめる一方で、まだ、甘えが強くあります。

我慢する力や、自分で物事を処理する力が伸びる2～3歳。「何でも自分でやってみたい」と自分にこだわる年齢です。でも、その一方で、「一人でできる自分をママやパパに見てほしい」という甘えが強くあり、甘えながら成長する時期でもあります。

<接し方のポイント>

手伝いを頑張る上の子をしっかり見て、ほめてあげましょう。

赤ちゃん返りをしたら否定せずに受け止めてあげつつ、簡単な家事や下の子の面倒をいっしょにやらせてあげて、「自分でやりたい」気持ちを満たせてあげましょう。そして、多少時間がかかり、うまくできなくても目をつぶって、「すごいね！ありがとう！さすがお兄（姉）ちゃんだね」と頑張る上の子を心からほめてあげましょう。

●4 歳以上

<傾向>

下の子に対するやきもちが強いのですが、「赤ちゃん返り」には羞恥心があります。

4歳以上にもなれば、生まれた赤ちゃんをかわいがり、赤ちゃん返りを全くしないという子もいる

でしょう。これまで自分が主人公だった年月が長かった分、下の子に対するやきもちも強く、態度に出ているだけで、親の注目が集まる赤ちゃんに嫉妬しているかもしれません。しかし、赤ちゃん返りするには多少の恥ずかしさを感じる年齢のため、こころの中で葛藤し、聞き分けが悪くなったり、親に対する態度が変わる子もいます。

<接し方のポイント>

葛藤している上の子の気持ちを分かっていると感じさせてあげましょう。

「もう 4 歳でしょ」などと年のことを言うのは禁物です。親は上の子の複雑な気持ちに寄り添い、上の子中心の時間を作ったり、何か手伝ってくれたら「さすがお兄（姉）ちゃんね～」とほめてあげたりして、「親には、自分の気持ちがちゃんと通じている」と感じさせることが大切です。



母乳とミルクについて

●母乳のよいところ

生まれたばかりの赤ちゃんにとって最良の贈り物は、お母さんの母乳です。栄養のバランスや消化吸収がよく、赤ちゃんを病気から守る免疫成分が入っています。

人工乳よりアレルギーを起こす可能性が少なく衛生的で経済的です。そして何より素肌を触れあうスキンシップにより母子のきずなが深まります。他にも赤ちゃんの脳を発達させたり、母体の回復にも良いです。しっかり吸わせてできるだけ母乳で育てましょう。

●母乳をよく出すために

生後1～2か月頃までは時間や回数にこだわらず赤ちゃんがほしがるときに吸わせましょう。リズムがつかめるまでは（1日に8～12回位）頻繁に吸わせることで乳首への刺激が脳に伝わり母乳を出すホルモンが活発に分泌されます。あせらずゆったりした気分で飲ませましょう。

母乳はお母さんの血液から作られます。バランスの取れた食事を取りましょう。また、水分もしっかり取り、冷たいものより温かいものを取りましょう。

肉体的な疲労や精神的なストレスも母乳の出に影響します。短時間でも眠るようにして、体を休めましょう。

●母乳不足の心配

母乳は飲んでいる量がわからず、飲ませても赤ちゃんがすぐ泣くことがあれば、母乳不足を心配することもあるでしょう。

赤ちゃんの体重が母子健康手帳の身体発育曲線に沿って増えていたら心配ないでしょう。

しかし沿ってない場合は母乳不足が考えられます。その他、お乳を吸っている時間が長い（30分以上）、授乳の後、いつもすぐに泣いたり、機嫌が悪い、尿や便の量が少ない、などの場合も考えられます。

●ミルクの足し方

母乳が不足している場合はミルクで補います。足し方がわからないときは医師や助産師、保健師に相談して、体重の増え方や機嫌をみながら足しましょう。

ミルクを足す時は、先に母乳をあげてからミルクを足しましょう。ミルクを飲ませるときは赤ちゃんを抱いて、コミュニケーションを取りながらあげましょう。

赤ちゃんが順調に成長するためにはミルクが必要なこともあります。それで自分を責めたりせず、自信を持って育児に取り組みましょう。



おっぱい相談室

Q1 おっぱいが張らなくなりました。お乳が出ているか心配です

A 産後1か月くらいすると、母乳分泌が安定してきて、以前よりおっぱいが張らなくなることもあります。張らなくても赤ちゃんが吸うことで反応して出るので、出ないと判断せず、しっかり吸わせてみましょう。もし足りないと思われる場合は、赤ちゃんの体重増加や機嫌などを見ながらミルクを足していきましょう。

Q2 お乳を飲み始めると、赤ちゃんがむせてしまいます

A 赤ちゃんがおっぱいを吸い始めると、急にお乳がたくさん出て赤ちゃんがむせることがあります。そんなときは無理に飲ませず、少し休んでお乳が出るのが落ち着いて飲ませましょう。

Q3 乳腺炎とはどんなものですか

A 乳腺炎は母乳が詰まったり、傷から感染を起こして炎症が起こることをいいます。おっぱいにしこりができる、痛みがある、乳房が赤く腫れる、熱が出る、などの症状が出たら早めに医師や助産師に相談しましょう。

Q4 お乳にしこりができてしまいました

A 授乳の間隔が開きすぎたり、同じ方向ですっと飲ませていると、お乳が詰まってしこりができることがあります。また脂っこい料理や甘すぎるものを取り過ぎるのもよくありません。授乳の間隔をこまめにし、抱き方を変えて飲ませましょう。
しこりは乳腺を痛めるので、もまないようにします。大きくなったり、痛みがひどくなるようなら医師や助産師に相談しましょう。

Q5 乳首にキズができて痛みます

A 赤ちゃんのくわえ方が浅かったり、方向が合っていないと乳頭が切れたり水疱ができることがあります。まずは抱き方を変えて、別の方向から飲ませてみましょう。また、授乳を短時間（片方5分程度）にして交互に飲ませるようにしましょう。治らないときは直接飲ませず搾乳したり、医師や助産師に相談しましょう。

Q6 乳首が引っ込んでいてお乳を吸えません

A 乳頭が陥没していたり、短いために赤ちゃんが吸えないことがあります。飲ませる前に乳輪乳頭のマッサージをして乳頭を引っ張り出して飲ませましょう。
吸い付けられない場合は乳頭保護器を使うのもよいでしょう。吸えるまで時間がかかることもあります。早めに助産師などに相談しましょう。



お母さんのための食事

～ バランスのよい食生活のなかで ～

出産後すぐに妊娠前の体重に戻るわけではありません。増えた体重がもとに戻るには、6か月くらいかかります。ダイエットをするよりもバランスのよい食事を心がけて、体力回復に努めましょう。

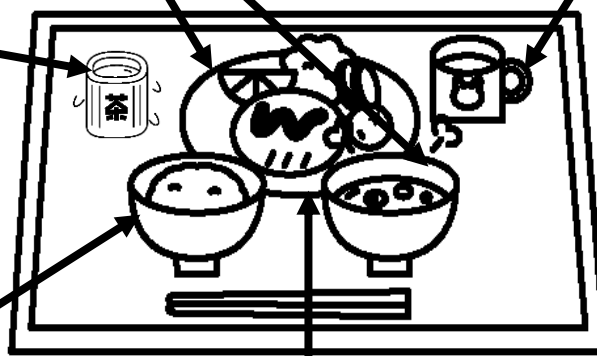
母乳はお母さんの血液から造られます。母乳の出をよくするために、次のことを参考してください。

副菜で不足しがちなビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。野菜や海藻、乾物を積極的に取り入れましょう。(具たくさんみそ汁・酢物・根菜類の煮物・野菜炒め)

牛乳や乳製品は、カルシウムが多く含まれており吸収率がよいので、効率よく摂取することができます。

乳製品以外に緑黄色野菜、小魚、大豆・大豆製品、海藻などにもカルシウムは多く含まれています。(小松菜・切干大根・木綿豆腐・納豆・ひじき)

のどが渇く前に温かい飲みものをこまめにとるようにしましょう。糖分の多いジュース類や清涼飲料水よりは水やお茶を飲みましょう。



主食を中心に炭水化物をしっかり摂りましょう。授乳期には妊娠前よりも1日に茶わん1杯半程度多めに必要です。(ご飯・おむすび・食パン・うどん・そば)

からだづくりの基礎となる主菜は、適量を心がけましょう。

油っこい洋食よりも和食がおすすめです。塩分のとりすぎには気をつけましょう。(蒸し鶏・煮魚・茶碗蒸し・湯豆腐)

油の多いもの(揚げ物や生クリームなど)は乳管が詰まることもあるので、控えめにしましょう。また、砂糖・果物に含まれる果糖やもち類は乳腺炎の原因になることもあるので注意が必要です。

授乳中の嗜好飲料について

コーヒー・紅茶・緑茶などに含まれるカフェインは、母乳中に移行するといわれており、カフェインによって乳汁分泌も減少します。コーヒーは1日に1～2杯であれば、乳汁分泌に影響しないといわれています。牛乳を入れて濃度を薄めて飲まれるのもおすすめです。

アルコールは母乳を通して赤ちゃんに影響を与えます。妊娠中に引き続き授乳期も控えましょう。特に生後1か月くらいの赤ちゃんのアルコール分解能力は大人の半分程度です。授乳間隔があかないうちは避けた方がよいでしょう。飲酒後、アルコールは30～60分で母乳中に出るため、もしも飲んだ場合であれば、2時間以上あけてから授乳しましょう。



産後のからだの不調

～ 上手につきあいましょう ～

●抜け毛

産後は、ホルモンの変化で髪の毛が抜けることが多いようです。また、慣れない育児での疲れやストレス、睡眠不足なども関係しているようです。産後半年くらいで元に戻るので心配いりません。髪の毛の健康のため、大豆や青背魚などの良質のたんぱく質を多く含む食品を摂ったり、頭皮マッサージもおすすめです。

●けんしょうえん腱鞘炎

抱っこや授乳などの赤ちゃんのお世話で手首に負担がかかり、また、関節の動きを滑らかにする女性ホルモンが、産後一時的に減少してしまい、腱鞘炎になることが多くあります。ひざやおなかで赤ちゃんを支え手首に負担がかからないように抱き方を工夫しましょう。手首が疲れたら、マッサージや温めたりするとよいでしょう。

ただし、腫れたり、痛みがあるときは、マッサージは禁物！！痛みがあるときは、我慢せず、整形外科を受診して治療を受けましょう。

●腰痛・肩こり

産後の腰痛や肩こりの原因は、赤ちゃんのお世話をするときの姿勢や骨盤底筋（子宮や膀胱を支える筋肉）のゆるみ、女性ホルモンの変化も要因のひとつ。中腰の姿勢や前かがみで重いものを持つ動作は避けましょう。肩や腰周りの筋肉を鍛えるストレッチが効果的。半身浴をして血行を良くし、肩の筋肉ほぐしましょう。痛みが強いときは、整形外科を受診しましょう。

●痔

お産の時のいきみで痔が悪化することがあります。便秘は痔の大敵です。水分を十分に採り、便を柔らかくするごぼうやさつまいもなどの食物繊維や海藻類を多く摂るように心がけましょう。排便後は、肛門周囲をぬるま湯で洗ってマッサージをしましょう。肛門を引き締める体操も効果があります。痛みや出血がひどい時は、受診しましょう。

●尿もれ

産後は、妊娠や出産によって、骨盤底筋がゆるんだり、損傷することで、尿道がしまりにくくなり、くしゃみなどで腹圧がかかると尿もれが起こりやすくなります。日常的に骨盤底筋体操（肛門と膣をぎゅっと締める体操）を続けましょう。産後4か月くらいで解消していきませんが、気になる時は泌尿器科を受診して相談しましょう。

●おろ悪露

悪露は、子宮や膣などから出る血液の混ざった分泌物で、子宮回復のバロメーターです。

産後 1 か月ごろには、黄色や白色に変化し、徐々に量も減ってきます。1 か月を過ぎても出血が続く場合は、産婦人科を受診しましょう。

●月経の再開

月経の再開は個人差があります。授乳中の方は月経が遅れても心配しない人もいますが、女性ホルモンの低い状態があまり長く続くと心配です。産後 1 年以上経っても月経が再開しないときは、基礎体温をつけて婦人科を受診しましょう。

排卵は月経の前に起こるため、月経の再開を前に妊娠してしまうこともあります。お母さんの体のことを考えると、次の妊娠まではある程度空けたほうがいいでしょう。産後最初のセックスから避妊をしましょう。

産後の避妊方法

- コンドーム……………簡単で経済的なので産後の避妊に適しています。
- IUD（子宮内避妊器具）…産後 8 週を過ぎたら病院で挿入可能です。
- ピル（経口避妊薬）……………ホルモンをコントロールするので、母乳をあげている場合は適しません。
- 基礎体温・オギノ式……………産後は月経が不順でホルモンのバランスが崩れているため、避妊の目安にはなりません。

次のような症状があれば早めに受診しましょう

不正出血・腹痛・頭痛・発熱・めまい・むくみ・立ちくらみ・息切れなど

産褥体操

妊娠・分娩によって変化した筋肉（腹壁・膀胱や子宮などの臓器を支えている骨盤底筋群等）を元に戻し、血液の循環を良くして母体の復古を助ける目的があります。また尿もれや腰痛予防にも役立ちます。体調不良や痛みがある場合は無理に行おうとせず、帝王切開や会陰裂傷による傷の痛みがある方は医師や助産師・保健師の指導のもとで実行しましょう。

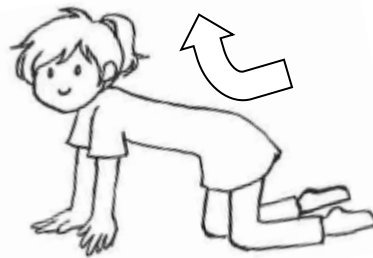
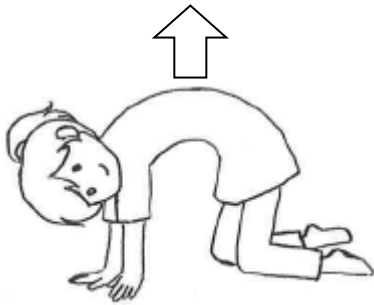
ここでは、産後のトラブルとしても多い、腰痛と尿もれを予防する産褥体操を紹介します。

●腰痛予防の体操

～首、背中、腰を意識した体操～

<朝・晩5回ずつ>

- ① よつんばいの姿勢をとる（腕、腰をまっすぐ直角にしましょう）
- ② 息を大きく吸い込んでゆっくりと息をはきだしながら、両手で床を押すように背中を丸める。
- ③ 背中を反らせるように息を吸いながら頭を上げる。



～腹筋を意識した体操～

<朝・(昼)・晩2,3回～10回ずつ>

- ① 仰向けになり膝を立て、手を頭の後ろで軽く組む。
- ② 息をゆっくりはきながら上体をおこす。静止したまま息はとめずに5～7秒保つ。

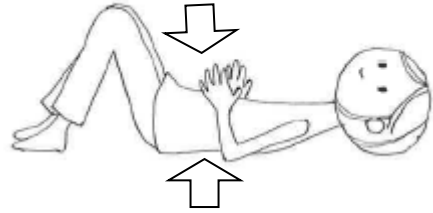


●尿もれ予防（骨盤底筋をひきしめる）の体操

<朝・昼・晩 2,3回ずつ>

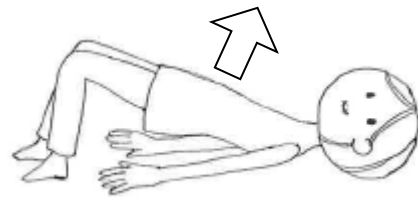
～下腹部を意識した体操～

- ① 両膝をたててあおむけに寝る。足は肩幅ぐらいに開き、手をおなかの上におく。
- ② 全身の力を抜いて息は止めずに、肛門・膣・尿道口をゆっくり5秒間しめる。



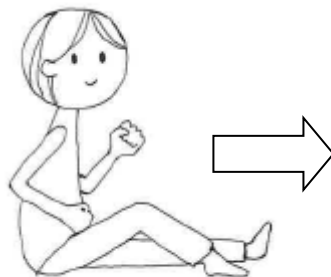
～腰と背中を意識した体操～

- ① あおむけに寝て足を肩幅ぐらいに開き、両膝をたてる。
- ② 上半身は床につけたままゆっくりとおしりを持ち上げ、腰から背中までまっすぐに伸ばす。その状態をひと呼吸保った後、ゆっくり下ろす。
- ③ 3～4回繰り返す。<朝・晩 5回ずつ>



～お尻を意識した体操～

- ① 床に足を伸ばして座る
- ② 腕を振りながら左右のお尻を交互に前へ出して前進する。



お母さんのこころ

～赤ちゃんはもちろん大事・でも・あなたも大事～

待ちに待った赤ちゃんの誕生。お母さんはみんな慣れない中、がんばってしまいます。どうしていいかわからずオロオロ・泣き止まなくてイライラ・・・それもそのはず。「初めて」の連続とともにホルモンバランスの急激な変動の影響、精神的に不安定になることも不思議なことではないのです。

マタニティブルーズは多くのお母さんが経験し、産後うつも1～2割のお母さんが経験するといわれています。

	マタニティブルーズ	産後うつ
症状	イライラする、涙もろくなる、眠りが浅い、食欲がない	一日中ゆううつ、不眠、考えがまとまらない、自分を責めてしまう
期間	産後数日～2週間ほど ひどくなれば産後うつへ移行の可能性有り	2週間～1か月以上
治療	必要なし（休養することで改善）	必要なことあり（服薬で完治）

●お母さんへ

「こんなはずじゃなかったのに・・・」「自分は母親に向いていないような気がする・・・」など心がふさぎ込んでいませんか？ まず、お母さんが心も含めて元気でないと、赤ちゃんも周りの家族も困ります。そのためには、手抜きも必要、息抜きも必要。心がふさいだときは・・・

・話してすっきりしましょう

うまく話すことはありません。お母さんの素直な気持ちを短くてもいい、言葉にしてお父さんやおばあちゃん・・・身近な方に伝えてみましょう。

・それでも、やっぱりしんどいな・・・

ゆううつな気分・眠れない・自分を責めてしまうことが2週間以上続くとき・・・
話せる相手がないとき・・・

私たち、こども家庭課の訪問スタッフ（保健師・助産師）やコミュニケーションコーナーのスタッフ（通訳者）に話してください。

出産された病院等電話してください。

いつでも力になりたい、応援したい、そう思っています。

みんなで子育て

妊娠・出産という大きな経験をした今、母親の心と体は大きく変化しています。

新しい家族が増えての生活が始まって、産後のお母さんは妊娠前と同じようにはいきません。さらに赤ちゃんの世話に疲れ、不安を感じたり、つらいと思いながら生活されている方も多いと思います。

子育ては母親ひとりではできません。

そんなお母さんをサポートする人が、必要です。お父さんそしてご家族の方々ではないでしょうか？お母さんと一緒に赤ちゃんのお世話をしたり、洗濯や掃除そして食事などの家事などしていき、お母さんを支えていきましょう。ときには赤ちゃんを引き受けて、お母さんの「気分転換の時間」を作ってあげることも良いでしょう。周囲の人のさりげない手助けは、母親にとって何よりもありがたく嬉しいものです。

それ以上にお母さんが嬉しいことは「今日も良く頑張ったね」「ありがとう」という感謝やねぎらいの言葉です。そしてお母さんの不安や悩みを聞いて、一緒に考えていくことが大切です。

お母さんにとって一番つらいことは「孤独」です。お母さんをひとりぼっちにせず、精神的にも支えていきましょう。

そして、わが子の成長をみんなで喜び、赤ちゃんと一緒に「家族」としても育っていきましょう。



乳幼児健診について

- 3～4か月児健診は、 月 日 です。※個人通知します。
それ以降は、6か月児運動発達調査（アンケート）
1歳6か月児健診、3歳児健診を実施します。

- 乳児一般健康診査受診票（2枚）

1歳の誕生日の前日までに、広島県内の医療機関で使用できます。月齢に応じた発育状況、発達の確認を行うため、受診しましょう。

予防接種について

はじめての予防接種は、

/ ~ /

です。

かかりつけ医と相談して、赤ちゃんの体調のよいときに受けましょう。

問い合わせ先

■東広島市 こども家庭課 母子保健係

〒739-8601 東広島市西条栄町8番29号

TEL 082-420-0407

FAX 082-424-1678

■黒瀬支所 福祉保健課

〒739-2692 東広島市黒瀬町丸山1333番地

TEL 0823-82-0220

■豊栄支所 地域振興課

〒739-2317 東広島市豊栄町鍛冶屋963番地2

TEL 082-432-2563

■河内支所 地域振興課

〒739-2201 東広島市河内町中河内1166番地

TEL 082-437-1109

■安芸津支所 福祉保健課

〒739-2492 東広島市安芸津町三津4398番地

TEL 0846-45-2065

■コミュニケーションコーナー（外国人相談窓口）

〒739-0043 東広島市西条西本町28番6号

TEL 082-423-1922