

健康  
むなかた  
21

やって  
みよう!

第133回

産後の  
お母さんを応援!

家族みんなでできる

子育てサポート

よく聞く「産後うつ」って?

産後うつは、マタニティブルーとは異なり、適切な治療が必要です。下表を参考に、症状が一向に改善しない場合は、医療機関を受診することをお勧めします。

|       | マタニティブルー               | 産後うつ                                         |
|-------|------------------------|----------------------------------------------|
| 発症の時期 | 出産後3～5日ごろがピーク          | 出産後数週間～数ヶ月経過後                                |
| 発症の割合 | 2人に1人                  | 10人に1人                                       |
| 経過と対処 | 10～14日程度で自然に回復         | 症状が2週間以上続く<br>早期受診と適切な治療が必要                  |
| 症状    | 気分の不安定さ、涙もろくなる         | 気分の落ち込み、興味喪失、<br>自信の喪失、死んでしまいたい<br>など悲観的に考える |
| 原因    | ホルモンバランスの変化<br>環境の変化など | 脳内の神経伝達に以上が生じる<br>精神疾患                       |

今日からできる!

お母さんの心身の負担を減らす家族のサポート

- ▼お母さんがゆっくり体を休める時間をみんなでつくりましょう  
時間が短くてもゆっくり睡眠を取ったり、体を休めたりする時間をパートナーや祖父母のサポートで、日中や夜間につくりましょう。民間の家事・育児サービスの利用もお勧めです。
- ▼お母さんの気持ちに耳を傾けましょう  
家族、特にパートナーが話をじっくり聞いて気持ちを受け止めることで、お母さんの不安、緊張、孤独感が和らぎます。  
お母さんはうれしい気持ち、つらい気持ちなどを、パートナーや祖父母など身近な信頼できる人と話すようにしましょう。

子育てについて気になること、  
困ったときは相談しましょう

お母さんの体調や様子で気になることがあるときは、市保健師・助産師、医療機関に相談してください。

- ▼乳幼児健診、電話、訪問での相談も受け付けています。他にもさまざまな相談室を設けているので気軽に相談してください。詳細は市HP <http://www.city.munakata.lg.jp/> →「むむハグ。」 →「目的で探す」 →「相談・サポート」で確認か、「むなかた親と子の健康づくり情報誌すくすく!」を見てください(子ども家庭課〈西館1階〉で配布)



お母さんの体は、妊娠・出産を経てごく短期間のうちに次々と変化が起こります。体と生活環境の急激な変化は、心にも大きな影響を与えます(マタニティブルーや産後うつなど)。お母さんが新しい環境や育児に慣れるまでは、パートナー・祖父母を含め、家族みんなのサポートが特に大切な時期です。

■問い合わせ先  
子ども家庭課子ども保健係 ☎(36)1365

赤ちゃんを迎える家族や  
祖父母のみなさんへ

祖父母世代が子育てをしていたころに比べると、環境の変化や科学の進歩で子育ての常識も変化してきています。サポーターとして、初めての子育てに戸惑う親世代を優しく見守ってください。

祖父母の子育てへの関わり方のポイント

- ▼親の子育ての方針をまず認めましょう
- ▼親の子育てを否定せず、まずはほめましょう  
(例)「大丈夫よ」と昔の経験をもとに、親の心を楽にする言葉を掛けましょう
- ▼現代の子育ての方法を知りましょう(下図参照)
- ▼サポーター自身の心身の健康、お金、時間など、余裕が持てる範囲でサポートしましょう



【子育ての移り変わり】

|           | 昔                       | 今                                  |
|-----------|-------------------------|------------------------------------|
| 抱っこ       | 抱き癖に注意する                | 安心感や自己肯定感が育つのでたくさん抱っこしてよい          |
| 授乳        | 3時間おきの授乳がよい             | 母乳の場合は赤ちゃんが欲しがったら授乳する              |
| うつぶせ寝     | 頭の形がよくなる、寝付きがよくなる       | 乳幼児突然死症候群(SIDS)予防のため推奨していない        |
| 離乳食の進め方   | 3～4カ月頃から離乳食の準備として果汁を与える | 果汁の過剰摂取は低栄養などにつながる。離乳食は5～6カ月頃から目安  |
| むし歯予防     | 大人がかみ砕いたものを与える、箸などを共有する | むし歯菌は新生児に存在せず大人の口移しが原因。大人と箸など共有しない |
| おむつをはずす時期 | 早めにはずした方がよい             | 子どもの体調や発達を見ながらのんびり進める              |

対象 平成30年度に小学校に入学する子ども  
(平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ)  
接種期限 3月31日(土)まで  
※期限内の接種は公費(無料)ですが、原則、期限を過ぎると有料(1万円程度)となります  
●接種場所 市麻しん・風しん予防接種指定医療機関、県予防接種広域化実施医療機関  
\*詳細は、市HP <http://www.city.munakata.lg.jp/index.html> →「むむハグ。」 →「目的で探す」 →「健康・医療」 →「予防接種」 →「子どもの予防接種について」で確認か問い合わせを  
【**早めの接種を!**】  
母子健康手帳で接種履歴を確認してください。  
3月は、接種者が集中し、ワクチンが不足する可能性があります。期限内に接種できない場合があるので、早めに接種してください。

また、MR2期以外の予防接種についても、この機会に母子健康手帳で予防接種記録を見直してください。7歳6カ月未満までに受ける次のような定期予防接種で、未接種のものがあ

る場合は、かかりつけ医に相談し早めに接種しましょう。  
▽四種混合  
▽三種混合  
▽不活化ポリオ  
▽日本脳炎1期  
【**予防接種時の注意事項**】  
▽必ず医療機関に電話予約してください。予防接種指定医療機関でもワクチンの備蓄状況が異なります  
▽接種時は、必ず市の予防票(氏名などが印字されたもの)と母子健康手帳が必要です  
\*転入、紛失などで予防票がない人は、子ども家庭課で再発行します。母子健康手帳を持参して申請してください  
▽麻しん・風しんのいずれにかかったことがあるなどの理由で、麻しんワクチン、風しんワクチンの単抗原ワクチン接種を希望する人は、子ども家庭課まで連絡を。かかったことがある子どもでも、MR(麻しん風しん混合)ワクチンを接種することができ

ます  
問い合わせ先  
子ども家庭課  
子ども保健係  
☎(36)1365

■赤ちゃん期をとうに過ぎた5歳の息子は今もわらべうたに大ハマリ。最近のお気に入り絵描き歌だ。時折、歌詞を自分なりにアレンジし、偶然生まれるストーリーや絵に自ら大笑。こちらにも思わずつられ笑いである。♪ばうがうがいっぱあつたときさっ! 軽快なリズムに乗って、今日も歌声が響き渡る(い) ■祖父母の家での食事タイム。子どもに食べさせるため箸を共有する祖母。指摘をしながら、嫁の立場では極めて慎重に言葉を選ばねば。育児の情報は日進月歩。祖父母のみさんにも上記の記事をぜひ参考に! しかし、子どもの成長を願い、心配しながらも愛する気持ちは、祖父母も親も共有できていると思う(か) ■テレビで専門家が言った。今地球は氷河期だ。思春期の息子は話しかけてもツンとしていてわが家も氷河期だ。そんな彼が修学旅行の班長に。「班内で意見が分かれ困っている」と相談されたので真剣に助言した。班をまとめようと苦慮する姿を見てどこか安心した。わが家の雪解けはそう遠くはないだろう(き)

MR(麻しん風しん混合)ワクチン2期の予防接種期限は、**3月31日(土)まで**

編集後記