



本人と家族の心得

## 子育てはみんなですもの



出産による体の疲れやさまざまな痛み、乳房トラブル、子育てによる睡眠不足など母親は産後の体を整えるのも大変です。産後に無理をして動く腰痛や悪露が続くこともあります。母乳はすぐ出ない場合もあり、子どもが上手に飲めるようになるまで時間が必要な場合もあります。

### 産後の体

出産からホルモンバランスが急激に変化するため、普段なら平気なことでもうまくいかないことにイライラしたり「私がいけないの」と悲しい気持ちになったりすることもあります。また子どものことを第一に考えて自分のことが二の次になりがちで、終わりが見えないうつらさや強い不安を感じやすくなります。

### 産後の心

### 産後の母親

子育ては思い通りにいかないこともあり、周りに気を遣うことにも疲れます。出産という大仕事をした後は、遠慮せず休んでください。子育てはみんなですものです。1人で悩まずに自分自身を大切にし、困ったときには周りの人に相談したり、SOSを出したりしましょう。

### 周りの家族

眠る、食べることは人間の根本的な欲求です。それが満たされないと、子どものことをかわいいと思つて世話をするエネルギーも湧いてこなくなりやすくなります。子どもの世話は24時間昼夜関係ありません。産後は母親の体の回復のためにも休める時間をできるだけ作ってあげましょう。

# 産後ケアで

## 親子を応援

産後は休むことが大切

出産した母親は、待ちに待った子どもの誕生に「子育て頑張らなきゃ」と一生懸命になります。かわいいしぐさや寝顔に癒され、疲れも吹き飛ぶと思うかもしれませんが、でもその子育て、1人で頑張りが過ぎていませんか？



現代では、パートナーや家族が仕事や介護などで出産・子育てへのサポートが十分にできないこともあり、孤独な子育てで不安が大きくなり、母親自身もSOSが出せない状況があります。妊娠・出産による母親の心と体の変化はとて大きく、ノンストップの子育てに疲れ切ってしまうように、産後は休むことが大切です。産後1か月は自身の身の回りのことと子どもの世話だけに、積極的に体を休めることを優先しましょう。母親自身が自分の心と

### 市の3種類の産後ケアとその利用例

舞鶴市の産後ケア事業は3種類で、宿泊する「ショートステイ」、日帰りの「デイサービス（個別型）」小集団で交流する「デイサービス（集団型）」があり、母親からの申請を受け、市で判断し、決定します。

デイサービス（個別型）の利用例  
10時から利用。母親の要望を受け、過ごし方を相談。授乳後は子どもを預けて母親は個室で睡眠。昼食後は授乳、乳房ケア、休息。ティータイムで子育て相談の後、15時で終了。

体に向き合って、心地よく過ごす時間を持ち無理せず子育てをしましょう。そのためには、家事・育児を家族に協力してもらったり地域にあるサービスを利用することも必要です。  
《健康づくり課》



### こんな人にオススメ

### 産後ケアの利用を

- 出産・子育てによる疲れ、体の痛みなど不調がある
- 授乳の相談がしたい
- 気持ちがすっきり、話を聞いてほしい
- 子育てがしんどい
- 子育てに不安があり、相談がしたい
- ほっと一息つく時間がほしい
- 子どもをかわいいと思えない
- 自分の体を大切にしたい
- 子育てをサポートしてくれる人、相談できる人がいないなど



健康づくり課では妊婦さんや子育て中の母親、家族をサポートします。不安や困ったことがあれば気軽にご相談ください。▶詳しくは、健康づくり課 ☎ 65・0065) へ。