

ほけん通信



健康課

市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

気づいてあげて
産後のお母さんの心

産後に起こりやすい心の変化

《マタニティブルー》

約3割のお母さんは、出産直後から1週間以内に、「涙もろい」「イライラ」「頭痛」など、一時的な気分と体調の変化が起きます。ほとんどの方は、数日以内に自然に治ります。

《産後うつ病》

産後1～2週間から数カ月以内に、約1～2割のお母さんがかかるといわれています。家族や周囲の支えで治ることがありますが、治療が必要な場合もあります。



- ◆何をしてもおっくうで、食欲がわかない
- ◆不眠状態が続く
- ◆理由もなく憂うつな気分が続き、不安やイライラが募る
- ◆身体がだるく思うように動けない。言葉もうまく出てこない
- ◆子どもに愛情がわかないと悩み、世話ができないと自分を責める など



産後は、急激な女性ホルモンの分泌や生活リズムの変化、育児疲れ、夫婦・家族関係の変化、その他さまざまなことが原因で、心身の不調が起きやすい時期といわれています。

産後に、心身の不安定な状態が長く引く場合は、周りの方に相談しましょう。また、健康課の保健師にも、お気軽にご相談ください。

- 周りの方は、お母さんが無理なくともよいことを伝え、育児や家事をサポートし、ゆっくり休ませてもらってあげたり、感謝やねぎらいの気持ちを伝えたりしましょう。
- 産後には、心身の不安定な状態が長く引く場合は、周りの方に相談しましょう。また、健康課の保健師にも、お気軽にご相談ください。
- 周りの方は、お母さんが無理なくともよいことを伝え、育児や家事をサポートし、ゆっくり休ませてもらってあげたり、感謝やねぎらいの気持ちを伝えたりしましょう。
- お母さんはひとりですべてをやらせようとするのではなく、「抱え込まない」「SOS」を出しなさい。抱え込まないで、「ちやんとしなくてはいけません」と悩んだり不安が大きくなってしまうことがあります。
- 周りの方は、お母さんが無理なくともよいことを伝え、育児や家事をサポートし、ゆっくり休ませてもらってあげたり、感謝やねぎらいの気持ちを伝えたりしましょう。

● インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール （クッキングコース）	4月20日（火）9:50～10:00	田原福祉センター	妊娠中の方 ※予約制 貧血予防の調理実習、栄養の話、交流会など
離乳食教室	4月14日（水）9:50～10:00	田原福祉センター	5～6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話
	4月21日（水）9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	4月5日（月）9:00～10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象）
	4月6日（火）9:30～10:30	赤羽根福祉センター	
	4月9日（金）9:30～10:30	田原福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く8:30～17:00）
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

● 休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111（代表）

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号	
3月14日（日）	河合医院	☎22局6133	4月4日（日）	第2国見医院	☎23局2302	
	山本医院	☎45局2203		田原歯科クリニック	☎23局1626	
	3月21日（日・祝）	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112	4月11日（日）	渡会医院	☎45局2516
		歯科尾崎医院	☎22局0684		歯科尾崎医院	☎22局0684
3月22日（月・振）	かわせ小児科	☎22局1230	4月18日（日）	ふれあいばし診療所	☎29局2500	
	津金医院	☎33局0222		杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112	
	金田歯科医院	☎24局1800		金田歯科医院	☎24局1800	
3月28日（日）	北山クリニック	☎23局3946	4月25日（日）	岡田医院	☎37局0001	
	ヒラノデンタルオフィス	☎22局6477		ヒラノデンタルオフィス	☎22局6477	
3月28日（日）	国見医院	☎22局0756	4月29日（木・祝）	永井医院	☎22局0227	
	朽名医院	☎33局0162		清栄歯科クリニック	☎33局0657	
	伊藤歯科医院	☎22局1104				

診療時間 内科☎9:00～17:00/歯科☎9:00～12:00

夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131