

育児に困っていませんか？

ここで解決しよう♪ Q&A



① 待望の赤ちゃん誕生なのに、どうして気分が落ち込むの？

産前産後は女性ホルモンのバランスや生活環境が大きく変化して、誰でも心が不安定になります（マタニティーブルーズ）。赤ちゃんの成長には、まずはお母さんの健康が第一です！頑張りすぎず、周りの人にもSOSを発信しましょう。

「食欲がない」「眠れない」という状態が1～2週間以上続いたら、産後うつの可能性があるので、出産病院や健康づくり支援課に相談してください。

② 母乳が十分に出ていません・・・

退院してすぐに母乳が十分出る人はあまりいません。赤ちゃん自身の吸う力はだんだん強くなります。根気よく吸わせて、母乳の分泌を増やしていきましょう。心配な場合は出産病院や助産院、健康づくり支援課に相談してください。



③ お腹がいっぱいで、おむつもきれいなのに泣き止まない！

よく泣く赤ちゃんもいれば、そうでない赤ちゃんもいます。なぜ泣いているのか原因が分からないこともたくさんあります！慌てずに、赤ちゃんが暑がったりしていないかなどを確認しましょう。それでも泣き止まないときは、家族みんなで順番にあやしてあげましょう。

④ 夜、赤ちゃんがまとまって寝てくれないから寝不足・・・

ほとんどの赤ちゃんは約3か月を過ぎると、まとまって眠るようになりますが、睡眠リズムには個人差があり、3か月を過ぎても寝ない子もいます。そんなときは、赤ちゃんのお昼寝と一緒に母さんも休息をとりましょう。



⑤ ほお全体が赤くカサカサしていて、頭皮にも^{しっしん}湿疹があります。

赤ちゃんの肌は、とてもデリケートです。一日一回のお風呂でやさしく、ていねいに洗ってあげた後は、保湿用ローションやクリームを塗ってあげましょう。悪化する場合は、かかりつけ医に相談してください。

⑥ 上の子が赤ちゃんを^{ただ}叩くので、つい怒ってしまいます。

赤ちゃんが産まれたことで、上の子に「赤ちゃん返り」が多く見られます。上の子は、赤ちゃんに付きっきりになるお母さんたちの姿をみて、やきもちを焼き、お母さんたちの気を引くために困らせる行動を取ってしまいます。悪気はなく一時的なことなので、こまめに声をかけ、スキンシップをとってあげてください。

⑦ 産後、いつから避妊が必要？

子宮は出産後、約8週間で回復します。出産後の排卵はいつ起こるか分かりません。妊娠を望まない間は産後はじめての性交渉からきちんと避妊しましょう。授乳中はホルモンにより、排卵が抑制されますが、産後の体調が妊娠前の状態まで回復し始めると、妊娠する可能性はあります。



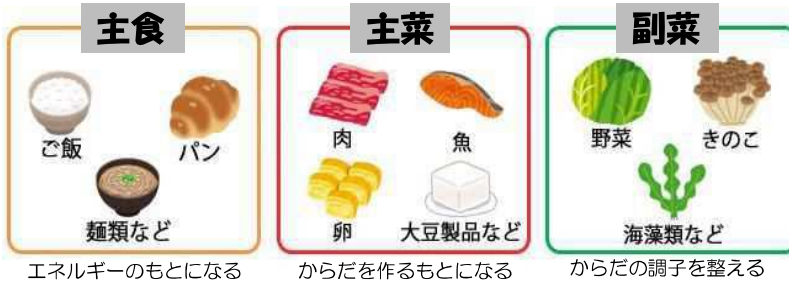
家族みんなで「おいしい」「楽しい」健康づくり！

子育てに忙しい毎日で保護者の方の食事が疎かになっていませんか？

これから始まるお子さんの離乳食のためにも栄養バランスのよい食生活をこころがけましょう。
今日から実践出来る3つのポイントをご紹介します。

1、「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう

不足しがちな鉄分やカルシウムなどの栄養素を効率よく摂るにはバランスの良い食生活が大切です。毎食食べることが難しい場合は1日分でそろえられるといいですね。

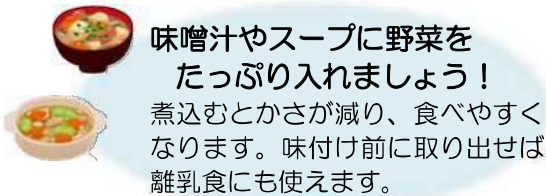


鉄欠乏性貧血の予防にはバランスの良い食事が基本です！



2、野菜を食べましょう（今よりプラス1回！）

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維など、身体の調子を整える働きのある栄養素が含まれており、生活習慣病予防の効果があるとされています。



冷凍野菜・カット野菜を利用しましょう！

洗ったり切ったりする手間が省けて、時短になります！



「時短！野菜レシピ」
をご活用ください♪

3、うす味をこころがけましょう

減塩することで加齢や食生活にともなう血圧の上昇を抑えることができます。

外食や加工食品は塩分が多く含まれています。パッケージの栄養成分表示を確認し、塩分が多い食品ばかりにならないように気をつけましょう。

家族の食事をうす味にすると、お子さんへの取り分けがしやすくなります！

5か月を過ぎたら…

お子さんの離乳食が始まります



4か月健診の「離乳食のはなし」で始める目安や進め方についてお話しします。

電話や来所での相談を随時受け付けています。
お困りのことがありましたら栄養士までお気軽にご相談ください。

ホームページでの離乳食情報



「離乳食について」
教室の資料をダウンロードしてご利用ください！



「離乳食教室」

日程・会場をご確認ください。
電子申請で申込みが出来ます



「川越市メール配信サービス」

教室の情報を配信しています。
子育て支援情報→総合保健センター情報を登録！
川越市公式 Twitter、Facebook もご覧ください！

注意してほしいこと

乳幼児「突然死症候群(SIDS)」とは？

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが、睡眠中になんの前ぶれもなく亡くなってしまう病気です。次の3点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

- (1) 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけ寝で育てましょう。
よく眠っていても長い時間赤ちゃんをひとりにしないようにしてください。
- (2) たばこはSIDS発症の大きな危険因子と言われています。ご家族みんなで禁煙しましょう！
- (3) できるだけ母乳で育てましょう。



ミルクがSIDSを引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳育児に取り組んでみてください。

乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)とは？

SBSとは、無理に泣きやませようと、激しく前後に揺さぶった場合、赤ちゃんの脳に損傷が生じ、後遺症が残る可能性があります。決して赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。お世話をする人全ての人に、揺さぶりの危険性を知ってもらいましょう。赤ちゃんの泣きへの対処法として、下記の方法を試してみてください。

- (1) ミルクやおむつ替え、抱っこや暑がっていないか、赤ちゃんが欲しがっているものを試してみましょう。
また、話しかける、鼻を吸ってあげるなど、いろいろ試し、困ったら周囲の人にも相談してみましょう。
- (2) それでも泣きやまない時は、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、その場を離れて自分を落ち着かせましょう。
少ししたら(長時間の放置はせず)、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

家庭児童相談室のご案内

赤ちゃん、お子さんのいるご家庭に、家庭児童相談室の相談員が訪問し、相談をお受けしています。
子育てのこと、一人で抱え込まずに、お話してみませんか？

こんなことで
悩んでいませんか？

*初めての子育て
私にできるかな？

*赤ちゃんの様子が心配。
こんな時どうしたらいいの
だろう？

*ついイライラして
しまって…

*家事や育児を
する気がおきない…

*なんだか不安
悲しい誰かに話を聞い
てもらいたい

*赤ちゃんを楽し
める遊びは？

*うえの子との関係で困っ
ている。誰に聞いたらいいの
かわからない

*大切な赤ちゃんでもかわ
いと思えない時がある

家庭児童相談室ってどんなところ？

お母さん、お父さんと、家庭児童相談員が、子どもたちとの健康と幸せを考え、一緒に問題を解決していこうというところです。

身近な相談機関として、0歳から18歳未満のお子さんの相談をお受けしています。
お気軽にご相談ください。お待ちしております。

川越家庭児童相談室(川越市役所・こども家庭課)

電話番号:049-224-5821

受付時間(平日):8時30分~17時15分