

# 子育てコラム ～ほ・ほ・ほ～



## 産後うつ病を知っていますか？

産後の「マタニティブルー」はよくあることと思われていますが、その中には「産後うつ」が隠れていることがあり、本人もその不調に気づかず悪化させてしまうことも多いと言われています。

かわいい赤ちゃんが生まれてうれしいはずなのに笑顔でいられない、赤ちゃんが愛おしく思えない、食事も進まないし、眠れない…。それは「産後うつ」というところの病気かもしれません。

＜ママへ＞

☆子育ては「私が頑張らなくちゃ」と、必要以上に思わず、家事も育児もほどほどを心がけましょう。完璧にできなくて当たり前です。

＜ご家族の方へ＞

☆ママには相談相手が必要です。興味を持って話を聞いてあげましょう。

☆赤ちゃんのお世話。一緒にやる、一緒に考えるようにしましょう。

＜周りの人へ＞

☆周りに気になる子育てママがいたら声をかけて話を聞いてあげてください。話を聞いてもらうだけでママは気持ちが楽になります。



**わからないことや、心配なことは、専門家に相談することが大切です♥**

“あいさいっ子相談室”では、妊娠中から子育て中の方、お子さん本人からの相談を受け付けています。

☎ 子育て支援課 「あいさいっ子相談室」 ☎(55)7131

## 子育てインフォメーション

〈母子保健事業〉

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833

内容	場所	日程	対象
母子健康手帳 交付(*)	佐屋	月～金曜日 (閉庁日を除く)	妊娠された方
ぴよぴよサロン(*)	佐屋	10月16日(月)	R5年7月・8月生
マタニティ教室(*)	佐屋	妊娠編 10月16日(月)	初めてママ・ パパになる方 (ママのみの 参加も可)
		出産編 9月27日(水)	
パパママ教室(*)	佐屋 児童館	9月9日(土)	
すくすくひろば (育児相談)	佐屋	9月5日(火)	乳幼児と その保護者
	佐織	9月25日(月)	
離乳食教室(*)	佐屋	9月21日(木)	生後5～6か月頃
3か月児健康診査	佐屋	10月17日(火)	R5年5月16日 ～7月10日生
	佐織	9月13日(水)	R5年4月16日 ～6月10日生
10か月児相談	佐屋	10月11日(水)	R4年12月・ R5年1月生
	佐織	9月6日(水)	R4年10月・ 11月生

内容	場所	日程	対象
1歳6か月児 健康診査	佐屋	9月12日(火)	R4年1月11日 ～2月20日生
	佐織	11月1日(水)	R4年2月16日 ～4月20日生
2歳児 歯科健康診査	佐屋	10月26日(木)	R3年10月・11月生
	佐織	9月7日(木)	R3年8月・9月生
2歳6か月児 歯科健康診査	佐屋	9月14日(木)	R3年2月・3月生
	佐織	10月5日(木)	R3年4月・5月生
3歳児健康診査	佐屋	9月29日(金)	R2年7月16日 ～8月31日生
	佐織	9月20日(水)	R2年7月生

※乳幼児健康診査、10か月児相談、ぴよぴよサロンの対象の方には、個人通知をします。 ※(\*)の保健事業は予約制です。

※当日の気象状況、感染症拡大等により、延期または中止となる場合がありますので、ご了承ください。

◆表記 佐屋:佐屋保健センター 佐織:佐織保健センター □ <https://www.city.aisai.lg.jp/>

お知らせ

暮らしに便利

ハイノ119番です

健康ガイド

スポーツ

イベント

子育て1・2・3

まちかどtopics