

# 特集

産後ケア事業が  
充実します



4/3 2歳児・2歳6か月児歯科健診のようす

特  
集

情  
報  
フ  
ァ  
ィ  
ル

催  
し  
・  
募  
集

## 出産後のママとあかちゃんのケア さらに充実サポート

育児は予想以上にハードだった!?

あかちゃんが誕生すると、かわいい笑顔に嬉しさいっぱい! 幸せいっぱい! ですよね。

でも、あかちゃん中心の生活が始まってみると、自分の食事も睡眠もままならず、予想以上にハードだと感じた方も多いでしょう。特に帝王切開をした方は出産までの負担も大きかった場合が多く、体力の戻りが悪くなりがちです。本調子でないまま育児がスタートし、心身ともに疲れてしまう方も近くに手伝ってくれる方がいないとなおさらですね。

### 産後ケア入院で体力回復!

いま、出産後の入院期間は、総じて以前よりも短くなっています。市の「産後ケア入院事業」は、産後の休養期間をもう少し伸ばすことができるという制度。お母さん自身が元気でいたほうが、あかちゃんともより前向きに関われるかもしれません。体力を十分回復させて、育児を楽しもう! と思っていただければ。協力医療機関には専門スタッフや助産師もいるので、少しあかちゃんを任せて睡眠をとることもできますし、母乳の相談もできますよ。

健診などで正しい知識を



お話

鈴木保健師

「お母さんが元気な笑顔でいることが大事です!」

出産年齢の幅がひろがり、全国的には高齢出産が増えています。高浜市では、若くしてママになる方もたくさんいます。今はいろんな情報があふれているせいで、ネットなどで得た知識をうのみにしていて保健師がびっくりしてしまうような場面もあるんです。情報過多になり、追いつめられてしまう方もいます。いろいろな家族構成や育児への想いがあるなかで、それぞれに応じたアドバイスが必要だと感じています。そのためにも、気軽に保健師に相談する機会を増やすことが大切だなと思っています。

また、健康に自信があっても、産婦健診は大切。次の妊娠・出産に備えるためにもぜひ受診してください。

### マイ保健師がママを支えます

「あかちゃん出産と同時に完璧なお母さんになる」なんて無理! 母性も育まれるものです。育児のことを「知らなくてあたりまえ」なんですから、なんでも気軽に聞いてほしいですね。そのためにも小学校区ごとの「マイ保健師」がいます。出産前後からあかちゃんの育ちを継続してサポートしていく、ママの身近な相談相手として私たちもがんばります!