

地域で見守る子育て!子育て!



休養・こころの健康を考えよう～産前産後のメンタルヘルス～

女性は妊娠から出産、育児をする時期にかけて、とりまく環境や自分の身体に大きな変化がおこります。特に産後は、ホルモンなど身体の変化や、慣れない育児で知らないうちに疲れがたまったり、気持ちが不安定になることもあります。



「マタニティーブルーズ」って?

出産直後から数日ごろまでの一時期、気持ちの揺れが激しくなることです。ホルモンバランスが妊娠前に戻り、赤ちゃんのお世話や生活に慣れていけば自然に解消されます。約25～30%の人が経験するといわれています。

「産後うつ」って?

気分の落ち込みが深刻になり、食欲低下または増加、不眠または睡眠過多などが続く場合のことです。一時的なものではなく、早めの受診と専門家への相談が必要です。

心が揺れやすくなるのは産後誰にでもあること、
周囲や家族の理解と協力が欠かせません。

◎高浜市もお母さんをサポートしています ～産後のサービス～

- ・産後ケア入院費用助成
- ・のびのび育児相談
- ・新生児訪問
- ・産前産後サポート事業ふれま
- ・ちびっこ相談
- ・電話相談

5月31日は世界禁煙デー ～分煙の落とし穴～



健康たかはま21



タバコの害は、広く知られるようになってきました。その結果、分煙をする方が増えたといえます。しかし、未だに子どもの尿に、検出されるはずのないタバコの物質が含まれていることが多いそうです。分煙をしているつもりでも、タバコの煙は、分煙対策をすり抜けて、子どもの心身への影響を与えますので禁煙をお勧めします。

「空気清浄機のそば
ならいいでしょ?」

タバコの煙の成分の96%は気体です。気体は空気洗浄機を素通りしてしまうので、有害な成分を取り除くことができません。

「換気扇の下で吸う
から大丈夫だよ」

換気扇の下で喫煙しても、キッチンやリビングに多くのタバコの有害物質が流れています。

「外で吸えばいいん
でしょ?」

吸い終わったあとも、15～30分くらいの間は吐き出す息(呼気)にタバコの煙の微粒子が含まれています。また、衣類、壁、手などにも、タバコの煙の微粒子が付着しており、子どもの集力低下などに影響があります。