子育てに関わるみんなが笑顔で過ごせるように

「初めての妊娠でいろいろなことが心配」
「離乳食がうまく進まない」
「しつけは何歳から始めたらいいの？」
妊娠期から出産、育児に至るまで、子育て世代の悩みはさまざまです。大変な中でも、自分に合った子育て方法を見つけて、赤ちゃんも家族も笑顔で過ごしたいですよね。
今回は、妊娠中～産後にスポットを当て、子育て中のパパ・ママの経験談や、市の子育て事業、助産師からのアドバイスなど、子育てに役立つヒントをご紹介します。

妊娠期から子育て期まで切れ目なく応援
子育て世代包括支援センター

問子育て世代包括支援センター（元気館内）
☎20・4215　FAX20・4201

子育て世代包括支援センターでは、子育てに関する情報提供・相談・支援などを行っています。必要に応じて医療・福祉などの関係機関と連携し、妊娠期～子育て期の皆さんが安心して過ごせるようにサポートします。

保健師・助産師など専門スタッフによる子育て相談

妊娠中

■母子健康手帳の交付・保健師面談

保健師が、妊婦さんに健康面や産後の支援について、お話を伺います。

心配事はありませんか？
いつでも相談してくださいね！

■妊婦健診助成

■出産前のパパママセミナー

出産

こんにちは、赤ちゃん！

■助産師訪問

産後

■主任児童委員訪問

子育て

■すくすく広場

■乳幼児健診

■予防接種

■2歳児子育てと歯科相談

妊娠期からのお役立ち情報満載！　子育て応援サイト「すくすくネット かしわざき」

▶健診・予防接種日程
▶お役立ち動画 ▶イベント
▶子育て相談 Q&A
などの情報を掲載しています

一人じゃない、みんなで子育て

「子育てを手伝ってくれる人がいない」などでお困りの方は、子育て世代包括支援センターにご相談ください。サービスを紹介します。

例えば、こんなサービスがあります。

ファミリー・サポート・センター

子育てのお手伝いをしてほしい方（依頼会員）と、お手伝いをしてくださる方（提供会員）が、お互いに助け合う子育て応援ネットワークです。保護者がリフレッシュしたい時や、就職活動の時など、お子さんをお預かりします。

育児支援ヘルパー事業

双子・三つ子のお子さんのいる家庭や、保護者が病気の家庭、日中、育児の協力者がいない家庭など、家事を十分に行えない場合や困難な時に、家事援助サービス利用料の一部を助成します。

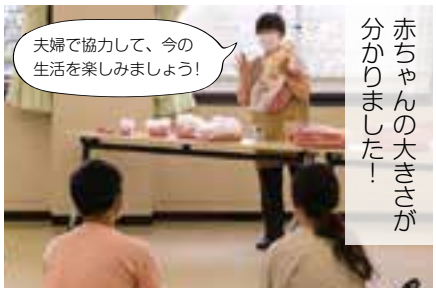
妊娠中

出産前のパパママセミナー

妊娠中の生活は？　赤ちゃんの大きさは？　お産はどう進むの？　助産師が妊娠～出産、産後の生活まで分かりやすくお話しします。

※10月の日程は17ページをご覧ください。

▼胎児モデルで赤ちゃんの成長を確認



赤ちゃんの大きさが分かりました！

▼赤ちゃんの人形で、お風呂入れ（沐浴）体験

パパになる自覚が強くなりました！

▼妊婦体操で、お産に向けた体づくり

むくみ・腰痛にも効果あり！

▼ママと赤ちゃんの歯のために歯科健診

産後

助産師訪問

赤ちゃんが生まれると、生後1カ月までの間に助産師が訪問し、赤ちゃんの体重測定や健康状態を確認します。助産師に母乳や子育ての相談をすることができます。

▼赤ちゃんの様子を確認します

大きくなったかな？

▼体重測定

ずっと

子育ての強い味方！助産師がサポートします

妊娠に関すること、産後の体や赤ちゃんの育児、母乳のことなどを、子育て世代包括支援センターの助産師に相談できます。

ママたちの悩みはさまざま。
妊娠・出産のことで困ったら、
私たちにいつでも聞いてくださいね！

助産師の皆さん

パパ・ママにインタビュー　教えて！　あなたの子育て

子育てに不安はつきもの でも、話せるだけで気持ちが楽に！

助産師訪問時に、夫婦でインタビューにご協力いただきました。

三宮さんご家族

パパ　竜一さん
ママ　美沙子さん
長女　あかりちゃん（5歳）
次女　ひかりちゃん（1カ月）
※年齢は取材時（7月）。

この日のひかりちゃんの体重は、4550グラム。すくすく成長中

美沙子さん　母乳やミルクをよく飲んでくれて、私たちもびっくりするくらい、みるみる大きくなりました。

入院中は長女が心配だった

美沙子さん　私の体調が悪く、出産前は1カ月ぐらい入院しました。入院中、長女のことが心配でした。新型コロナウイルス感染症の影響で、家族と面会できず、さみしかったです。時々、夫が病院の駐車場から娘と手を振ってくれました。

竜一さん　寝る時、涙をこらえている娘も、窓越しでも妻の姿を見ると、「私も泣かないでがんばるから」と自分に言い聞かせていました。

美沙子さん　入院中、毎日不安でしたが、先生や看護師さんが親身になって話を聞いてくれて、寄り添ってくださり、とても救われました。

1人目の子育ては不安で助産師によく相談していた

美沙子さん　2人目は、1人目より勝手が分かるので、気持ちも落ち着いていました。1人目の時は全てが不安でした。助産師さんのところに夫婦で何度も相談に行ったり、電話で聞いてもらったりして、助けてもらいました。家にいると自分だけの考えになり不安が募るので、話せるだけで全然違いました。

1人目とは違う悩みも。夫と奮闘中

美沙子さん　長女は完全母乳でしたが、次女は母乳だけでは満足せず、ミルクを足しています。夜なかなか寝なくて、布団に寝かせると泣くので、夫婦で試行錯誤中です。夫がなんでもやってくれるので助かっています。

竜一さん　同居の家族も、家事や長女の面倒を見るなど、いろいろと協力してくれています。

▼初めての子育てでなくても、大変なこともありますよね。三宮さんは、夫婦で試行錯誤しながら子育てしています。皆さんも自分に合った方法で、無理しないでください。大変な時は家族・助産師などに相談を！

双子を産んでよかった！たくさんのサポートのおかげで乗り越えられた

双子のママ、村田さんに妊娠期から現在の子育てについてお聞きしました。

村田さんご家族

パパ　基（はじめ）さん
ママ　綾花さん
姉　羽菜（はな）ちゃん（4歳）
妹　陽菜（ひな）ちゃん（4歳）
※年齢は取材時（7月）。

双子を妊娠し不安だった

夫の姉も双子を出産していて、双子育児の大変さが分かっていた分、不安でした。毎晩、インターネットで双子育児のことを調べていました。気が付いたら朝になっていたことも…。

双子の出産

出産は予定通りで順調でした。ただ、退院するまでが、母乳指導などがあり、一番つらかったです。

たくさんの手があったから乗り越えられた

退院後、新潟市の実家に里帰りしました。また、夫が3週間育児休暇を取得しました。柏崎市に戻ってからは夫の家族のサポートもあり、一人で子育てしている感じは全くしませんでした。出産後はインターネットで情報を得ることは減りました。自己流ですが、工夫して自分のペースで子育てをするようにしています。

ただ、3歳頃までは外出がとても大変で、おっくうでした。そのこともあり、当時は双子ママの会にあまり参加できませんでしたが、会で知り合った双子ママたちとの交流は今も続いています。

双子ママの力になりたい

今春、双子のいる家庭の切ないニュースを見た時に、私たちだからできることがあると感じました。これから双子の親になる方への支援をするために、ママ友たちと「ｎｉｃｏ（ニコ）ちゃんクラブ（仮称）」の立ち上げを計画中です。

双子育児は大変さもありますが、かわいさは二倍以上、何十倍です！双子ママ同士でつながり、情報交換をすることで、少しでも気持ちが楽になり「双子を産んでよかった」と思ってもらいたいです。

▼仕事をしながら双子の育児や趣味のカメラを楽しんでいる村田さん。お子さんが小さいときは大変なこともあったかと思いますが、ご自分の経験を生かし、これから子育てされるママたちを応援しようと立ち上がっています。

ママ、頑張りすぎないで

「産後うつ病」を防ぎましょう

「産後うつ病」は、産後1週間以内に起きる心の変化である「マタニティーブルーズ」とは違う、心の病気です。

出産後数週間から起こりやすくなり、多くは3～6カ月以内に発症します。日本では、産後女性の10～20％が産後うつ病の症状を感じているといわれています。

産後うつ病の人に見られる主な症状

- □気分が落ち込み、意欲が湧かない
- □人づきあいがおっくうで人に会うのを避ける
- □自分の子どもがかわいいと思えない
- □育児や家事に集中できない
- □パートナーが非協力的に思え、いらだちを感じる
- □自分の外見や身だしなみを気にしなくなる
- □集中力が続かず、すぐに疲れてしまう
- □何をしても楽しいと感じられない
- □よく眠れない
- □食欲がない

参考：ライズファクトリー「ポジティブシンキングで産後うつ病を防ぎましょう―がんばりすぎないで、お母さん」

産後うつ病にならないための対処方法

- 家事も育児もほどほどを心掛ける
- 「母親だからこうあるべき」という価値観にしばられない
- 自分の時間や楽しみを持つ
- つらい時には子どもと離れてみる（ファミリーサポートや一時保育、育児支援ヘルパー事業などを利用）

気になるときは周囲に相談

- 家族や友人など、周囲の人に悩みを打ち明けることで、気持ちが楽になることもあります
- 子育ての相談窓口を積極的に利用しましょう

パパとママ、一緒に子育てを！

- 「一緒に赤ちゃんを育てる」という意識を持ち、夫婦で協力しましょう

助産師インタビュー

ママが楽しめる子育てを

子育て世代包括支援センター
助産師
大矢純代さん

助産師訪問で心掛けていること

新生児期は、出産後すぐに赤ちゃんとの生活が始まり、ママ自身の身体にも目まぐるしい変化があり、とても大変な時期です。困っている事やきついところがないかを確認し、ママに「お疲れさま」という気持ちで接しています。

初産婦さんも経産婦さんも大変

初産婦さんは初めての育児で分からないことが多く大変ですが、経産婦さんも、赤ちゃんだけでなく、上のお子さんのことや他の心配事が出てくることもあり、一人で抱え込んでしまう方もいます。「経産婦だから大丈夫」という考え方はせず、経産婦さんに対しても丁寧な対応を心掛けています。

ママが楽しめる子育てを

子育てのやり方はみんなそれぞれ。体重や授乳量のことなど、基本的なアドバイスはしますが、それ以外はママのやりたい子育てに沿ったアドバイスをしています。最近は、子育て情報をインターネットで調べる方も多いですが、出てくる答えが多すぎて不安になる方もいらっしゃいます。そんなときは、ぜひ声を掛けてくださいね。

今のママは一人で頑張りすぎる傾向にあると思います。一人で抱え込まないで、みんなで育てましょう。肩の力を抜いて、子育てを楽しんでもらいたいです。

子育てに関する相談は
元気館　子育て世代包括支援センター へ
電話（☎20･4215）、窓口で相談できます

- ▶助産師相談……月曜の 9:00～16:00
- ▶子どもの健康相談…月～金曜の 8:30～17:15
- ▶子育て心の相談……月～金曜の 9:15～17:15
- ▶栄養相談会……月1回、電話で要予約
- ▶歯科相談……月～金曜の 8:30～17:15

※歯科相談のみ、電話番号☎20･4213。