

産後の「ココ」の変化

「産後のイライラ」「涙がとまらない」
こんなことはありませんか？

出産後、ほっとするのも束の間、育児が始まります。思いつおりにいかないこと、わからないこととの連続で、「どうして？こんなはずじゃなかった」と自分を責めてしまいがちです。

産後は、出産にかけて急増した女性ホルモンの分泌が急激に減少するため、自律神経の働きが乱れて気持ちが悪くなりやすくなります。

マタニティブルーとは？

「わけもなく悲しくなったり涙が出る」「イライラしてパートナーにあたる」「赤ちゃんのお世話が億劫になる」などの状態をマタニティブルーといいますが、

個人差はありますが、産婦

の10〜25%が経験すると言われています。産後3〜10日目くらいから始まり、1〜2週間で自然に治ります。

産後うつとは？ どう対応したらいいの？

マタニティブルーの症状が2週間以上経っても改善されないときや、ひどくなる場合は、産後うつの可能性がります。産後うつは専門医による治療が必要です。約10%の人が発症し、珍しい病気ではありません。

周囲のサポートがない場合や、子育てへのプレッシャーが大きいと、どんどん孤立感が深まります。妊娠中から産後にかけて、家族や周囲のサポートは欠かせません。いつもと違う様子に気づいたら、

ほぐす距離感で見守り、子育てや家事をサポートしましょう。

しんぐうDE子育て

「実家が遠くて息抜きができない」「みんな子どもはかわいいていついっけど、ずっと一緒にいると息が詰まりそう」などの悩みはよくあります。

しんぐう子育てサポートセンターでは、保健師、言語聴覚士、臨床心理士が話を伺い、アドバイスをしています。つらいときや子育てに悩んだときなど、気軽に相談してください。

■問い合わせ先
シーオーレ新宮子育て支援課
(しんぐう子育てサポートセンター)
☎963-2995(直)

地域子育て支援センター かんがるーひろば

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。子育て中のみなさん、一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。子育ての相談も受け付けています。

日時 毎週火曜日～土曜日の
午前9時30分～午後3時30分
※祝休日、町福祉センター休館日は休み
場所 町福祉センター3階
地域子育て支援センター
※大広間を開放することがあります。

問い合わせ先
新宮町地域子育て支援センター
(町福祉センター内)
☎963-0134(直)

6月の主なイベント

内容(※要予約)	日時など
親子リトミック* (6か月～1歳半)	6月1日(土)午前10時～10時20分
親子リトミック* (1歳半～3歳)	6月1日(土)午前10時30分～11時30分
3B体操*	6月14日(金)午前10時30分～11時30分
離乳食教室*	6月20日(木)午前10時～11時30分
ピラティス* (0歳～1歳)	6月21日(金)午後1時～1時30分
ピラティス* (1歳～3歳)	6月21日(金)午後1時40分～2時10分
ベビーマッサージ*	6月28日(金)午前10時30分～11時30分

日時 毎週月曜日(祝日を除く)
午前9時30分～午後2時30分
場所 湊区公民館(湊221)

出張ひろば

ほかにも出張ひろばを開催しています。詳しくは、社協だよりや新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。