

# 笑顔のママが

## 好き!



**お** 父さんとお母さん、ご家族に知ってほしい、こころの健康についてのお話があります。

妊娠中から産後のお母さんは  
○女性ホルモンのバランスが大きく変化する  
○大きな生活環境の変化  
○出産・子育ての疲れ  
などが重なり、心身の不調をきたしやすい時期になります。

産後、それまで楽しかったことが  
とが楽しめなくなったり、物事  
に対して意欲がわなくなったり、  
赤ちゃんのお世話もつらく  
なったりする、「産後うつ」の症  
状がでる方がいます。1000人  
のお母さんがいると、十数人お  
り、非常に頻度の高い症状です。  
気持ちの強さやなまけ等とは  
全くの無関係で、誰でもなりう  
る症状であることを知っていて  
ほしいと思っています。

### 産後ケア事業について

産後、体調や育児に不安があるお母さんが心身の回復を図り、安心して子育てができるように「産後ケア事業」を実施しています。

メニュー 訪問型・日帰り型・宿泊型・授乳にあたっての相談・乳房マッサージを行う乳房ケア

利用料 自己負担あり  
サービス内容や課税状況により異なります

場所 契約機関 助産院（5か所）医療機関（3か所）

まずは保健センターにお気軽にご連絡ください。

問 保健センター

TEL 02-32223



スマイルチケット



産後ケア事業

「ママと赤ちゃんが笑顔になる講座」の様子。  
他にも、様々な講座を開催しています。



良好な母子の愛着形成のためには、お母さんの心身の健康が必要不可欠です。心身の健康のためには、「しっかりと休む」「負担を減らす」ことが大切です。  
しかし、産後のお母さんには育児の役割が加わるので、周りのサポートがないとゆっくり休めません。  
ご家族の方は、ぜひ産後のお母さんの心身の状態を分かっていたいただけたらと思います。

市が提供しているサポートを積極的にご利用ください。

### 産後の子育て支援

○産前・産後サポート事業  
専任の助産師が安心して子育てができるように電話、来所、訪問で相談に応じます。

○赤ちゃん相談  
第4水曜日 9時～11時30分  
保健師・助産師・管理栄養士が子育て相談に応じます。

○ほのぼのステーション  
第3水曜日 10時～11時  
ベビーマッサージ・防災教室  
おもちゃ作り等、月に1回イベントを実施しています。

○スマイルチケット事業  
一時預かり事業・家事援助・移動支援・ママのリフレッシュなどにお使いいただけます。

○産後ケア事業 下記参照等  
育児で大切なことは、お母さんとお父さんが笑顔で前向きにお子さんとすごせることです。

有田市では皆さんの子育てを応援しています。

### 育児が不安でたまらなかった

産後、ホルモンバランスが良くなく、赤ちゃんも泣き止まないし、少しの言葉で情緒不安定になり、育児が不安でしんどくてたまりませんでした。

そんな時「産後ケア」をすすめてもらって、気持ちのこと、おくるみの仕方、骨盤のことなど、助産師さんに色々相談させてもらいました。おかげさまで、赤

ちゃんも少しずつ眠るようになり、なんとか体調も元に戻って、今はこどもがかわいくて仕方ありません。

実は私も出産する前は、「気持ちでなんとかなる」と思っていたのですが、決してそうではないことを体験しました。同じようにしんどい思いをする人が少しでも少なくなればいいなと思います。



市内在住  
Aさん

### 市内の開業助産師さん 私たちもママたちの応援団です!

これまで大勢のママと出会って、たくさんのお話を学ばせてもらいました。

ママたちから学ばせてもらったこと、自身の3人の育児で経験したこと、すべてを総動員してママたちに寄り添います。



産前産後ケアルーム Shin  
代表 江川 玲子 さん(初島町)

一人でかかえこまずにお気軽に相談してください。いつもあなたのそばにいます。あなたらしくを大切に寄り添います。

地域のかかりつけ助産院として活用してください。



翠助産院  
院長 宮崎 翠 さん(宮原町)