



特集

お母さん、

一人でがんばりすぎないで

大府市で一年に生まれる赤ちゃんの数、約 1000 人。

それは同時に、育児をがんばっているお母さんが約 1000 人いる、ということ。

産後すぐに始まる育児は想像していたより大変なことばかり。

24 時間続く育児に加え、これでいいのかという不安や自分の疲労。

嬉しいはずの赤ちゃんとの暮らしなのに、いつしか体も心もくたくたに。

疲れ切ってしまう前に、勇気を出して周りに助けを求めてください。

お母さんの育児の手助けをしたい。そんな市の取り組みを紹介します。

健康増進課 ☎ (47) 8000

子育てママのお悩み



出産してほっとしたのもつかの間。育児は分からないことだらけ！ 全世帯の約6割が核家族の大阪府においては、周りに協力者がなく不安な思いをしているお母さんも多いのではないのでしょうか。保健センターへ多く寄せられる相談や質問と、保健師からのアドバイスを紹介します。

A

**引っ越してきたばかりで周りに
育児のことを相談できる人がいません。**

知らない土地での新生活というだけでも大変なのに、育児も加わるとなると不安も大きいですね。大阪府には、子どもステーション、児童センターなど育児のことを相談できる場所があります。保健センターには、地区ごとの担当保健師がいますので、お気軽にご相談ください。

子どもステーションや児童センターで行われている育児サークルに参加してみるのも良いかもしれません。できるだけ一人で抱え込まないようにしましょう。

A

**産院を退院してから赤ちゃんが
泣いてばかりで夜も眠れません。**

ねんね、おっぱい、おしっこ、うんち。この繰り返しで新生児の暮らしで、赤ちゃんは泣くことでそれらを教えてくれます。睡眠時間は一定ではなく、昼夜の区別もつきません。大人は睡眠不足でつらいですね。

4～5カ月ごろには生活リズムが整ってくる赤ちゃんが多いですが、それまでは昼間寝た時にお母さんも一緒に休むなど、こまめに休憩を取るようにしましょう。この時期は家事などを完璧にやろうと思わず、家族にも協力してもらいましょう。

A

**子育てが思うようにいかずイライラ…
私だけでしょいか。**

お子さんが言うことを聞いてくれなかったり、お父さんが子育てに無関心だったり、情報過多でお子さんへの関わり方が分からなくなったりすることもあると思います。心に余裕がなくなり思わずお子さんを怒鳴ってしまう、後で落ち込んでしまう方もいるのではないのでしょうか。

こんなときは自分を責めるのではなく「心のSOSのサイン」と捉えましょう。一時保育やファミリー・サポート(8ページで紹介)などを利用し、お子さんと少し離れる時間を作るなどしてリフレッシュできると良いですね。

A

**ついつい他の子と比べてしまい
不安になります。**

育児本やインターネットにはお子さんの発育・発達が目安が書いてあるものも多いですが、お子さんの発育・発達には個人差があります。お母さんが気にし過ぎてしまつとお子さんにも不安が伝わってしまうことがありますので、必要以上に心配しないようにしましょう。

しかし、中には支援が必要なお子さんもいますので、発育・発達に心配があれば保健センターや子どもステーション(8(44)4541)などに相談してください。

〈参加者の声〉

初めての出産なので分からないことだらけでしたが、赤ちゃんの抱き方、扱い方やおむつの替え方など知ることができて良かったです。親としての意識が強まりました。夫と一緒に講座に出てくれたり、家事をしてくれたり、協力的なので、ストレスが少なく出産に備えることができています



伊藤岳史さん・ひとみさん夫婦

保健センターでは、赤ちゃんのお世話の実習やパパの妊夫体験ができるパパママサロン、妊娠期からの食育を考えるパパママクッキングなどを行っています。

また、出産後に親子が交流できるサロンも開催しています。全て、パパの参加も大歓迎です。ママやパパ同士のつながりの場にもなりますよ。

産前から
パパ・ママを応援!

OBU ママ& パパサロン

今後の日程(6月)

●働くママサロン 6月4日(日)

就労中の妊婦を対象に、働きながら妊娠生活を送るコツや歯科医師の話、保育園の生活についての話を聞きます。

▼場所 保健センター

▼申し込み 不要

●パパママクッキング 6月17日(土)

妊娠5カ月以降の妊婦とそのパートナーを対象に、バランスが良く簡単で美味しい食事の調理実習を行います。

▼場所 保健センター

▼定員 24人

▼料金 500円

▼申し込み 必要

●親子サロン 6月7日(水)

2〜4か月児と保護者の方を対象に、赤ちゃんの身体計測、親子あそび、地域の育児情報などを聞きます。

▼場所 保健センター

▼申し込み 不要



〈利用者の声〉

中島絵美さん(母)・創^{つむぎ}さん(子)

母乳が出るか心配でしたが、毎日ケアしてもらえたので安心しました。産後初めての夜は赤ちゃんがすごく泣いていて、おむつ交換をするのにも時間がかかってしまったので、そばに助産師さんがいて本当に助かりました。

一人目の子どもで、全部が初めてのことでどうしたらいいか分かりませんでした。授乳の仕方や授乳時の抱き方などを教えてもらいながら実践することができるようになりました。



助産師 近藤あゆ子さん(広川レディスクリニック)

個室なのでゆっくり過ごせますし、助産師がそばにいるので、ささいなことや個人的なことでも質問することができますよ。心配なことは一つずつ解決していきますのでご安心ください。

市では、今年度から産後ケア事業を始めました。産後の体調不良などで赤ちゃんの世話が困難な方、育児がとても不安でサポートを受けたい方に向けたサービスで、母子同室(個室で宿泊し、助産師から心身のケアや育児のサポートを受けることができます)。

出産後の不安、
泊まりでサポート

産後ケア

利用料金などは条件によって異なりますので、詳細については、健康増進課(保健センター内)へお問い合わせください。市内の広川レディスクリニックと産院いしがせの森で産後ケアを受けることができます。



〈利用者の声〉

美奈さん

生後1カ月のとき、体重が増えず母乳も吐いてしまっていました。私が精神的に不安定なときには友達ママ、先輩ママなどにメールをしたり、夫に相談したりして支えてもらいました。困ったとき、インターネットで調べるけれど、たくさんさんの情報に振り回されてしまうので、保健師など専門家の人に話を聞くことができると安心します。一人では難しいけれど、周りのみんなに助けを求めながら育児をやっていきます。

智史さん

こういう機会があると安心します。仕事の帰りが遅く、なかなか側にいることができないので仕事をできるだけ早く上がったたり、休日にご飯を作ったりして、生活面でサポートをしていきたいです。



阪本智史さん(父)

美奈さん(母)

かなと
奏翔さん(子)

赤ちゃんが生まれた世帯全てに、保健師または助産師が訪問しています。産後すぐには育児に慣れず、外に出かける機会も減ってしまい一人で悩んでしまうことがあるかと思いますが、そんな思いを私たちに教えてください。体重測定をして赤ちゃんの発育と一緒に確認し、母乳のこと、育児のこと、



赤ちゃんのこと、
話しましょう

こんにちは 赤ちゃん訪問

兄弟姉との関わり方などについてアドバイスします。
通常、生後1〜2カ月頃に保健センターからご自宅に連絡をし、訪問をします。心配なことがあったり、不安な方には早めに訪問することもできますので、健康増進課(保健センター内)へご連絡ください。

お母さんのことも、
話してください

産婦健康診査

市では、産婦健康診査の補助を2回行っています。母子手帳交付時にお渡しする受診票を利用し県内の各医療機関で受診することができます。産婦健康診査では、医師の診察などによる体の健康チェックや、助産師などによる心の健康チェックが行われ、お母さんの心身の安定と育児不安の解消を図ることができます。

▼利用施設 県内の医療機関

※県外で受診された方は「妊産婦・乳児健康診査補助金制度」をご利用ください。

用ください。

▼利用時期 出産後2カ月以内(なるべく1回目は出産後2週間前後に、2回目は1カ月前後にご利用ください)

▼補助の上限 5000円

▼その他 詳細は、健康増進課(保健センター内)へお問い合わせください。



〈利用者の声〉

一人目のときは全て未知のことでしたので産後すぐは不安定でしたが、助産師さんが話を聞いてくれる場があって安心できました。母親以外に頼ることができる人がいなかったのも、助産師さんの存在は大きかったです。

育児中は、普段何とも思わないようなささいなことでも不安になります。体重がしっかり増えているか、しっかり母乳を飲んでくれているかなど、考え過ぎていたことも話せば楽になったので、本当に来て良かったです。



山本真美さん(母)

のい
乃唯さん(子)

まだまだあります！
サポートいろいろ

大府市の 子育て支援 紹介します

お母さんを支える保健師



保健センター
保健師
津田 彩子

保健師は、妊娠中からお子さんの就学前まで、お母さんのサポートをします。育児は誰しも初めての経験です。分からないことだらけで不安になることが多々あるかと思えます。他の子と比べて話し始めがゆつくり、すぐかんしゃくを起こす、ご飯をなかなか食べたくないなどお母さんの悩みは尽きないのではないのでしょうか。健康増進課には保健師の他に、助産師や歯科衛生士、管理栄養士もいます。また、臨床心理士の相談も受けることができます。お母さんの不安や悩みに寄り添い、一緒に考えていきたいと思えます。心配ごとがありましたらお気軽にご連絡ください。

子ども家庭相談

各児童(老人福祉)センターで週に2回、子ども家庭相談員が子育てに関する相談を受け付けています。相談日はセンターごとに異なりますので、事前にお問い合わせください。

地域子育て支援

妊娠中の方および0～18歳のお子さんの保護者であれば誰でも子育てについての相談ができます。

▼場所 子どもステーション

▼電話番号 (46)2100(午前8時
半～午後5時)



乳幼児育児相談

乳幼児の生活面・発達に関する相談ができます。

▼場所 子どもステーション

▼電話番号 (47)2200(午前9時
～午後4時)

あんばんまん

各地区の児童(老人福祉)センターで開催している、就学前のお子さんのための自由参加の遊びサークルです。子育ての相談なども受け付けています。開催日はセンターごとに異なりますので、広報おおふ15日号やホームページなどでご確認ください。



ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポートとは、子育てのお手伝いをして欲しい方(依頼会員)と子育てのお手伝いをしたい方(援助会員)が会員となり、地域で子育てを助け合う組織です。

保育園などの送迎、買い物やリフレッシュの時のお子さんの預かりなどの支援を受けることができます(有料)。入会の申し込みは子どもステーション(☎(44)4541)で随時行っています。

ファミリークラブ

各地区の児童(老人福祉)センターで活動しているファミリークラブでは、体操やリトミックなどの親子サークル活動などを行っています。さまざまなイベントに参加でき、保護者同士の交流もできます。

各クラブの活動内容などの詳細は、市ホームページをご覧ください。各児童(老人福祉)センターにお問い合わせください。

障がい者相談支援センター

発育・発達に心配のあるお子さんについての相談ができます。専門の相談員が相談に応じます。

▼場所 スピカ

▼電話番号 (☎(48)3011)



すくすく子育て応援セミナー

7月2日(日) 午後1時～3時半

市役所地下多目的ホール

講演会

「知って納得！ こどものころ」

お茶の水女子大学名誉教授 榊原洋一さん



子どもの発達にとって望ましい環境ってなに？
親はこどもにどのように関わればいいの？
普段感じている子育ての「なぜ？」に、小児科学
の第一人者、お茶の水女子大学名誉教授の榊原
洋一さんから具体的にお答えいただきます。

時間 午後1時～2時半

対象 妊婦・そのパートナー・
親子など

その他 託児(先着20人・無料)を希
望する方は、6月5日(月)から
電話で健康増進課へ。

ミニ講座

「子どもの発達～育ちを共有しよう～」

名古屋大学教授 永田雅子さん



子育てをする上でお母さんに大切なことは気負
わないこと。産後はホルモンバランスが乱れる
のでつらいのは当たり前。周りの助けを得るこ
とを当たり前のこととして育児を進めてくださ
いね。

時間 ①午後2時半～3時
(就園前児とその家族)

②午後3時～3時半
(就学前児とその家族)

定員 各10人程度(先着順)

午後2時半からは、育児・おっぱい・食事・お口のことなど、
さまざまな子育てに関する相談ブースも開設します！ ぜひお越しください。

6月1日(木)から、ケーブルテレビの
メディアスチャンネル(地上デジタル
12チャンネル)やインターネット放送
局「おおぶムービーチャンネル」で放送
する行政情報番組「スマイルおおぶ」で
今回の特集と同様のテーマで構成され
た映像番組が放映されます。

番組もチェック！

皆さんの中には、出産を控えており、
これからの育児に不安のある方、現在
お子さんがいて毎日育児に追われてい
る方などたくさんいると思います。核
家族が増え、育児の支援が受けにくい
環境の中で、育児について悩んでいる
けれど孤立してしまうお母さん、お父
さんも多くいます。しかし、今回の特
集で紹介したように市には子育てを見
守り・支援している場所がたくさんあ
ります。相談や助けを求めることは決
して恥ずかしいことではありません。
お母さんたちが一人で抱え込んでしま
わないよう、地域全体でお子さんの成
長を見守ってあげたいと思います。

恥ずかしがらず相談して



保健センター
保健師
千家 春佳