

## ★対処法★

ではどのように産後を迎えればいいのでしょうか？  
★マタニティブルーの「対処法」にもなる  
「育児の心得」をご紹介しますね



### ① 育児はマニュアル通りに行かないことを知る

十人十色、赤ちゃんも一人一人違います。よく寝る子、ずっと泣いてる子、たくさん動く子、静かな子、おっぱい大好きでミルクを飲まない子、ミルクばかりたくさん飲む子、便が緩い子硬い子、体が大きい子小さい子…。生まれた時から個性がキラキラ☆「みんな違ってみんないい」ですよ。授乳回数、ミルクの量、体重増加など、マニュアルと比較して一喜一憂する必要はありません。不安なことは産院や小児科、開業助産院や保健センターに相談し、「この子のペース」を見つけていきましょう。

### ② ママの体が一番大事！

おっぱいやミルクをあげたりおむつを替えたり、赤ちゃんのお世話は待ってられないことがたくさんあります。でも、だからこそ、ママには食事や睡眠が必要なんです！時には家族に協力を頼んで睡眠をとり、泣いてる赤ちゃんを少し待たせてでも、しっかりご飯を食べましょう！ママは「家族の太陽」です。ママが倒れてしまったら、ご家族はもっと大変ですものね。赤ちゃんのため、ご家族のためにママ自身をご自分の体を大事にしてください。

### ③ 悩みを相談出来る相手を持つ

女性は、自分の悩みを口に出してストレスを発散する生き物です。私だけ・・・ではないですよね？(^-^); 産後、すぐには外出できません。話したくても時間もたっぷりはありません。「ママになる」ということは「子どもの心配が増える」ということ。誰でも不安になるし、誰でも心細くなります。自信を失うことだって、きっと何度もあるでしょう。大切なのは、妊娠中に、他愛のないことから愚痴まで話せる相手を見つけておくことです！パパ、おじいちゃん、おばあちゃん、兄弟姉妹、お友達・・・。心当たりがないという方はぜひ保健センター等支援施設も利用してください！

産後、新生児訪問でお家に伺ったときにお会いしたママが、赤ちゃんの4か月児健診で保健センターに来られた時、とても綺麗で別人に見えることがよくあります。そんな姿を見ると、産後4か月経つと育児は軌道に乗ってくるのだなぁと実感し、ほっとします。

妊娠した時から育児期まで、皆さんは文字通り「激動の日々」を送ることでしょう。どうか一人だけで、また夫婦だけで乗り切ろうとせず、周りに助けを求めてくださいね。保健センターや支援施設のスタッフはみんな、ママやパパの応援団ですから！

## 産前・産後サポート事業



### なすときのこの和え物

#### 【材料 4人分】

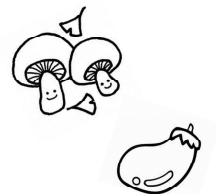
なす	2本
しめじ	1パック
えのきだけ	1パック
ツナ缶	1缶
鶏がらスープの素	小さじ2
ボン酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
かつお節	少々

#### 【作り方】

- ① なすのヘタを切り落とし、細切りにする。しめじは石づきを落としてほぐし、えのきだけは石づきを落として半分の長さで切っておく。
- ② 大きめの耐熱ボウルに①、ツナ缶(汁ごと)とAを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて600wの電子レンジで4分30秒加熱する。
- ③ 混ぜ合わせてからお皿に盛り、かつお節をかける。

(1人分)  
エネルギー 81 kcal  
塩分 1.0g・野菜 75g

電子レンジだけで  
野菜たっぷりメニュー

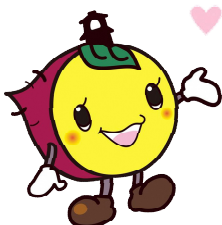


初めての産後に赤ちゃん和妈妈で過ごす時間。楽しくもあり大変でもあり・・・。産前に仕事をしていたママは、社会から孤立したように感じてしまうかもしれません。そんな時は、産前産後のご夫婦が集える「たまごサロン」や「ファーストサロン」に参加してみませんか？初めての育児は誰でもみんな心配です。同じ不安を持つママとお話することで、ママが元気に子育てできるように応援します。



ファーストサロン  
QRコード

★詳しくは、NPO法人川越子育てネットワークまでお問い合わせください。  
電話：080-9779-8181(平日9時～17時)



川越市マスコットキャラクター ときも

場 所：川越市総合保健センター 健康づくり支援課

時 間：平日 8時30分～17時15分

電 話：049-229-4125

FAX：049-225-1291