

子育てコラム～ほ・ほ・ほ～

問 児童福祉課
「あいさいっ子相談室」☎(55)7131

ママになったあなたへ

ママになると、子ども中心の生活が始まります。赤ちゃんは昼夜関係なく泣き、睡眠不足でもついつい頑張り過ぎてしまうこともあるでしょう。休息を取りながら、無理のない生活を送ることができるようにポイントをお話しします。

「心が“ホッ”とする7つのヒント」

1. 深呼吸をしてみましょう
赤ちゃんの泣き声や睡眠不足で、イライラすることはありませんか？そんな時には深呼吸をしてみましょう。気持ちが落ち着き、気分転換できます。
2. からだを冷やさないようにしましょう
からだを冷やすと血液の流れが悪くなり、不調をきたす原因となります。血液の流れがよくなると母乳もよく出るようになります。
3. ストレッチをしましょう
大きく伸びをしてリラックス。心もからだもストレッチ。

血液の流れもよくなります。

4. 食べることを楽しみましょう
「食」という字は「人を良くする」と書きます。食を楽しむ、バランスよい食事が、からだの回復や母乳を作る栄養素を取る事にもなります。
5. 目の使いすぎに気をつけましょう
目の疲れは体の疲れにつながります。スマホは使用時間を決めて利用しましょう。
6. マイナスの感情をためないようにしましょう
マイナスの感情を吐き出す場が大切です。親や友だちなどに話すことで、明日から育児をがんばるぞ！という活力になります。
7. 自分の良い所を探しましょう
「育児」は「育自」とも言います。子育てしながら学んでいけばよいのです。頑張っている自分を褒めましょう。
* あいさいっ子相談室に気軽に相談ください。いつでもあなたを応援しています。



子育てインフォメーション

〈母子保健事業〉

問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833

内容	場所	日程	対象
母子健康手帳交付	佐屋	月～金曜日 (閉庁日を除く)	妊娠された方
ぴよぴよサロン	佐屋	5月26日(日)	2019年2月・3月生
ママパパ教室	佐屋	妊娠編 4月15日(月)	初めての ママ・パパに なる方 (ママのみの 参加可)
		出産・育児編 5月26日(日)	
すくすくひろば (育児相談)	佐屋	4月 8日(月)	乳幼児と その保護者
	佐織	4月22日(月)	
離乳食教室	佐屋	4月11日(木)	生後5～6か月頃
	佐屋	4月16日(火)	2018年12月1日 ～2019年 1月15日生
3か月児健康診査	佐織	4月24日(水)	
10か月児相談	佐屋	5月23日(木)	2018年 6月・7月生
	佐織	5月13日(月)	

内容	場所	日程	対象
1歳6か月児 健康診査	佐屋	4月23日(火)	2017年9月1日 ～10月15日生
	佐織	5月 8日(水)	2017年 9月・10月生
2歳児 歯科健康診査	佐屋	5月 9日(木)	2017年 4月・5月生
	佐織	6月20日(木)	2017年 4月・5月・6月生
2歳6か月児 歯科健康診査	佐屋	5月16日(木)	2016年 10月・11月生
	佐織	5月30日(木)	
3歳児健康診査	佐屋	5月24日(金)	2016年2月1日 ～3月15日生
	佐織	5月22日(水)	2016年2月生

※乳幼児健康診査、10か月児相談、ママパパ教室(出産・育児編)、ぴよぴよサロンの対象の方には、個人通知をします。母子健康手帳交付、離乳食教室は予約制です。

〈予防接種〉

内容	日程		受付時間	対象
BCG予防接種	佐屋	4月22日(月)	午後1時50分～2時20分	1歳に至るまで 〈標準的な接種期間〉 生後5か月以上8か月未満
	佐織	5月27日(月)		

医療機関で実施する予防接種については、市ホームページをご確認いただくか、健康推進課(佐屋保健センター)までお問い合わせください。



◆表記 佐屋:佐屋保健センター 佐織:佐織保健センター □ <http://www.city.aisai.lg.jp/>