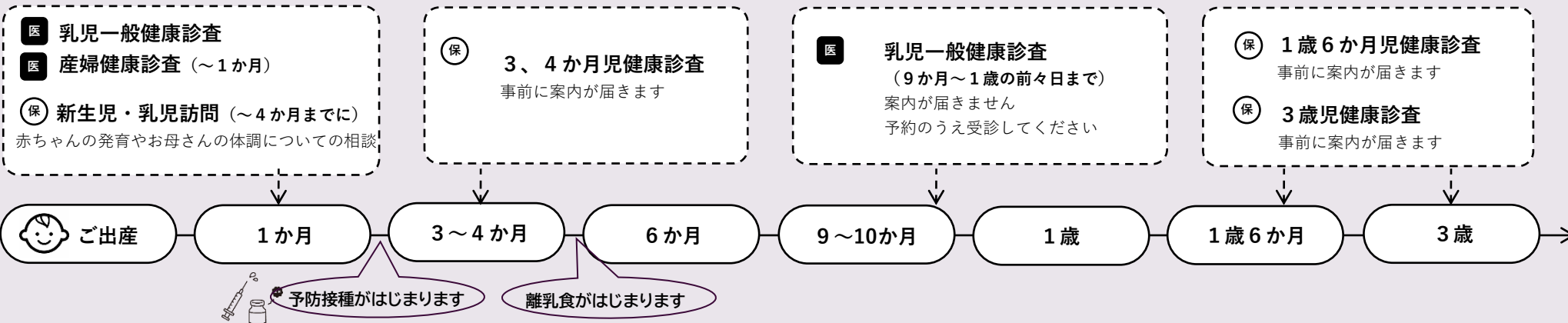


# 出産後、いつ何をしたらいいの？どんなサポートがあるの？

保 保健センター  
医 医療機関



妊産婦歯科診査 (産後1年以内 1歳の誕生日の前日まで)  
主任児童委員の赤ちゃん訪問 (主におひとり目のお子さん)

**「産後うつ」「マタニティブルーズ」**  
 出産後はホルモンバランスの変化により、些細なことで気持ちが揺らぎやすくなる場合があります。また、生活リズムが赤ちゃん中心になり、睡眠不足になったり、疲労が蓄積すると心の健康にも影響してしまいます。誰でも起こりうることで、ひとりで頑張りすぎず、相談窓口で話をきいてもらったり、支援サービスを活用するなど休養もとりましょう。

**赤ちゃんが泣きやまない！**  
 対処法はこちら  
 夜泣きは人間の脳の仕組み上、子ども特有の必然的な行動で、頻度や程度は個人差が大きいです。成長している証です。生活リズムを整えながら見守りましょう。パパママも昼間に一緒にお昼寝したり支援サービスを活用したりで休養もとりましょう。

**先天性股関節脱臼の予防**  
 おんぶや抱っこときの注意  
  
先天性股関節脱臼予防パンフレット - 日本小児整形外科学会  
 http://www.jpoa.org/wp-content/uploads/2013/07/mediatric180222.pdf

**SIDS (乳幼児突然死症候群)の予防**  
 ①うつぶせ寝はしない  
 ②タバコはやめる  
 ③できるだけ母乳で育てる

## 子育てに役立つ情報

**各保健センター [子育て総合相談窓口]**  
 保健センターでは、保健師・管理栄養士・歯科衛生士がご相談をお受けしています。  
 「子どもの発育・発達が心配」「離乳食を食べてくれない」「歯みがきはいつから？」など小さなことで構いません。お気軽にご相談ください。

**子育て支援サービス**

- 産前・産後ヘルプ事業
- 産後ケア事業
- のびのび子育てサポート事業

※事前に調整が必要な事業や、利用の際に要件がある場合があります。ウェブページなどでご確認ください。

**お出かけ先**

- 地域子育て支援拠点、支援センター
- 子育て応援拠点

子どもを遊ばせたり、親同士の交流の場です。子育て応援拠点は一時預かりも行っていきます。