

妊婦・乳幼児

※必ず母子手帳をご持参ください。

行 事	月 日 曜	時 間	場 所	対 象	内 容	持 参 品 等
健 診	乳児健康診査	2月5日(木)	保 健 セ ン タ ー	平成15年7月生 8月生	診察・発達チェック・計測・健康相談・栄養相談・育児相談	対象児には個人通知します。今までに未受診の方もぜひお受けください。
	1歳6か月児健康診査	1月8日(木)		平成14年5月生 6月生	問診・計測・診察・歯科健診・フッ素塗布(対象児のみ)・健康相談・栄養相談・育児相談	
	3歳児健康診査	2月12日(木)		平成12年11月生 12月生	健康相談・栄養相談・育児相談	
相 談	ママ♡キッズのすこやか相談	1月6日(火) 2月3日(火)	保 健 セ ン タ ー	妊 婦 幼 児	計測(乳幼児のみ)・健康相談・栄養相談・歯科相談	時間内に自由にお越しください。歯の相談のある方は、おうちで使っている歯ブラシをご持参ください。
	ウエルカムベビースクール	1月14日(水)		妊 婦	「おいしく賢く食べるために」 ○管理栄養士からのお話 ○調理実習と試食会	
学 級	～赤ちゃんを一緒に迎えよう～	1月21日(水)	1	パートナーとご参加ください。 (お一人又はお母さんと一緒にでもかまいません。)	「お産を楽しく!いきいきと」 ○助産師からのお話 ○呼吸法の実習	ビデオ NHKスペシャル「赤ちゃん～このすばらしき生命～」
	すいせんコース	1月24日(土)		○講演「すくすく子育て親育ち」 愛媛大学教育学部 山本万喜雄教授 ○沐浴実習「パパと一緒に楽しいバスタイム」	ビデオ NHKスペシャル「お父さんへ～赤ちゃんからのメッセージ～」	
	※各回1週間前までにお申し込みください。	2月3日(火)		セ ン タ ー 子 育 て 支 援	妊 婦	「子育て探検!」 ○親子遊びと育児ママとのティータイム
予 防 接 種	個 別 接 種	保健センターで 予防接種手帳 を発行しています。 ●生後3か月を過ぎたら、 手続 にお越しください。 ●「 予防接種と子どもの健康 」をよくお読みください。		※最近1か月以内に病気にかかったお子さんは接種できない場合がありますので、主治医にご相談ください。		

※2～3ページの「まさき★すこやか子育て応援計画～松前町母子保健計画2～」をぜひご覧ください。

★悩めるお母さん まずはご相談ください (産後うつ病について)

大きなおなかを抱え、赤ちゃんとの出会いを楽しみにする日々。妊娠中から産後まで、母親は心と身体の変化を体験します。時が満ちて赤ちゃんが生まれた時、幸せでいっぱいのはずなのに、なぜか悲しい気分が続いて赤ちゃんへの愛情がわかない時期を経験する方も時々おられます。その中でも深刻なのが産後うつ病です。

★産後うつ病とは
産後3か月ごろまでにみられるうつ病です。ほとんど一日中ゆううつでたまらなくて、育児を含めて物事に興味がもてなかったり、必要以上に自分を責める状態が続きます。うつ病は「心の風邪」といわれるほど誰にでもおこりうる病気です。特に産後の女性は、身体の急激な変化だけでなく、「母親」になり、生活スタイルも大きく変わるので気分が不調もおこりやすいのです。

🌸**うつで辛い期間には…**
👉**周囲の方へ**
うつ病の時には周囲の理解と支えが何よりも大切なケアとなります。産後のうつでは、特に夫をはじめとした家族の支えが大切です。母親になったのだからもっとしっかりしなさい、私も大変だけども乗り

越えてきたのよ、などの周囲の方がついつい言いがちな励ましや、母親を追い詰めたりの悩みを深刻にすることがよくあります。自分ならこうする、ではなく、この人と同じ人生を歩んできて、同じ感性をもっていたらどんな気分かな、と考えて、悩める母親に寄り添っててください。落ち込むことが理解しがたかったら、自分が経験したこともない辛い気持ちを抱えているのだ、と考えて、母親が望む手助けをしてあげてください。春になれば雪解けがくるように、産後うつ病も必ず治る時期がきます。気長く温かい見守りや、必要に応じた治療が春の日ざしとなるのです。周囲の方が注いだ優しさは、やがて母親が回復したときに、我が子に注がれることでしょう。

👉**悩めるお母さんへ**
とにかく助けを求めてください。悩みを口にするだけでも心が軽くなります。また、産婦人科・精神科・心療内科などの医療機関も、うつの苦しみを温かく受け止め、手当てをする場となります。保健センターでもご相談をお受けいたします。