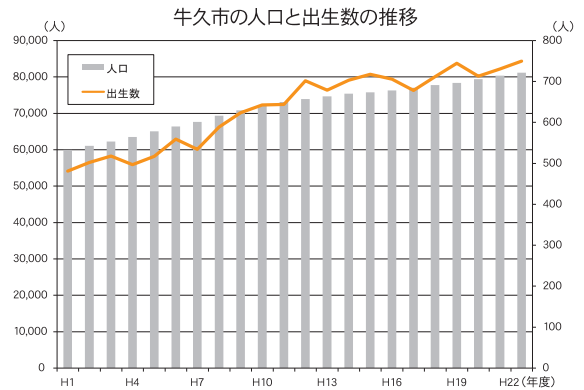


産後の親子支援

出生数の状況

市の出生数は、平成元年度の481人から平成22年度には750人と増加傾向にあります(右図参照)。



赤ちゃん訪問の実施



市では、健やかな育児ができるよう出生後のお母さんとお子さんに対して、全戸訪問を行っています。

出生届を受けてから、3~4か月児健診までに、訪問予約を取って(市保健センターが連絡します)、保健師・助産師・看護師が訪問させていただき、お子さんの発育の確認とお母さんの産後の体調確認を行っています。訪問時、体重はしっかり増えているか、母乳が足りているかどうか、これからの予防接種をどう進めたらよいか、湿疹が出てきたがどうしたらよいかなどの相談を受けることが多いので、丁寧に対応しています。

産後の母親の状況

産後のお母さんは、体力の回復が不安定なまま育児に追われているという現状があります。核家族化や実家が遠いなど、悩みや不安を打ち明けられる人が身近にいないという状況もあります。さらに、身近にいる家族が育児に協力的でなかったりすると、ますます母親の孤立感を高めてしまいます。

また産後は、妊娠によるホルモンが急に無くなり、体調を崩す時期でもあり、産後うつになりやすいといわれています。産後うつが進行すれば、子どもを育てられないなど、その後の生活にも影響してきます。実は、こうした母親の状態に周りの人は、子どもが生まれた喜びが大きく、気付かないことが多いのです。

産後うつについて

産後うつはどんな状態？

うつ病は誰もがなりうる病気です。ご自身も含めて病気として認められにくい病気なので、気付かないうちに重症化してしまうこともあります。次の項目でチェックしてみましょう。

いくつかの項目にチェックが付いた方は、思い切って心療内科医や精神科医に相談してみましょう。または、市保健センターにご相談ください。

- 眠れない、途中で起きてしまう、早く目が覚めてしまう
- 食欲がない、吐き気がする
- 頭痛がする、朝起きて気分がゆううつ
- 疲れる、生きる気力がない
- なぜか涙が出る
- 自信が持てない、マイナス思考
- なんだかもたもたして家事や仕事が片付かない
- 決断力がなく、買い物に行っても決められなくなった

(「がんばりすぎないあなたになろう」産後うつ病の予防パンフレットから抜粋)



産後うつ予防

完全を目指さない

出産はかなりの重労働です。産後はお母さんの日常的な生活に、赤ちゃんのお世話が加わり、体力的にも疲れやすい状態となります。赤ちゃんは、泣くことで欲求を伝えます。訳もなく泣くこともあります。あれもこれもやらなければ…という考えをやめて、家事を工夫する(掃除は時々休む、疲れているときは宅配や外食の利用、家族・ヘルパーに家事を頼むなど)、赤ちゃんが寝ているときにお母さんも一緒に休むなど、まずはお母さんの体力を回復させることから始めましょう。



家族のサポートを受ける

母乳をあげる以外の赤ちゃんのお世話は、家族でもできること。急には難しいですが、家族が普段から、お母さんが赤ちゃんのお世話をしている様子を見たり、教えてもらいながら、少しずつ赤ちゃんのお世話に慣れて代わってあげるなどすれば、お母さんの助けとなります。また、いつもより元気がない、つらそうな雰囲気があるなど、お母さんの変化に気付けるのは家族です。普段から、「今日はどうだった？」などとお母さんの話をゆっくり聞いてあげるのも、産後うつの予防になります。

自分にあった気分転換をはかる

赤ちゃんが生まれてから、お母さんは一日中家の中で赤ちゃんと一緒に過ごすことも多いようです。同じ月齢の子を持つお母さんと交流を持ったり、趣味のものを行ったりして、気分転換を図るのもお母さんの気持ちの安定につながります。

市保健センターは、子育て応援団です。少しでも不安、疑問に思ったことがあれば、いつでもご相談ください。ご家族の方からの相談もお受けしています。

問い合わせ 市健康管理課(市保健センター内) ☎内線1743(平日午前8時30分～午後5時15分)

子ども手当の申請はお済みですか？

平成23年10月からの子ども手当を受け取るためには、これまで子ども手当を受け取っていた方も含め、**全ての方について申請が必要です！**

申請対象者について 0歳から15歳までの子ども(中学校修了前)を監護・養育している方(原則、父か母)で、主に所得の高い方になります。※父母が同等の所得の場合は、健康保険の取り扱い(子どもが誰の健康保険に加入しているか)、税の取り扱い(誰の扶養親族か)などをもとに申請者を決めます。

支給額について

【手当の月額】 平成23年10月分～平成24年3月分

- ・0歳～3歳未満 : 15,000円(一律)
- ・3歳～小学校修了前 : 10,000円(第3子以降は15,000円)
- ・中学生 : 10,000円(一律)

なお、平成23年9月末現在において子ども手当を受給していた方には、同年10月中旬に必要書類を郵送しており、現在、市児童福祉課で申請の受け付けをしています。まだ申請がお済みでない方は、早急に手続きをお願いします。※公務員の方は勤務先へ申請することになります。

**平成24年3月末までに申請を行わなかった場合は、
昨年10月分からの手当を受け取ることができなくなります！**

提出書類については、市児童福祉課までお問い合わせください。

問い合わせ 市児童福祉課 ☎内線1731、1733