

子育て支援センターだより



今回は象潟上郷地域子育て支援センター「星城ひろば」で5月に行われた「お散歩スタンプラリー」の様子を紹介。センターの周りに咲いている花や草木を写真付きの表にして、お目当ての植物を見つけたらシールを貼って表を埋めていくゲーム感覚の自然観察会。子どもたちは綺麗な花や不思議な草に興味津々。ほかほか陽気のなか、みんなで楽しみながら自然観察をしました。



あのねの happy育児

産後のママのころ② ~産後うつとマタニティブルー~

産後の女性は急激なホルモンバランスの変化の影響で、からだだけでなく、こころにも不安定さが生じます。

マタニティブルー
・ちょっとしたことで涙ろくなる
・不安になる/憂鬱になる
・疲れやすい
・イライラしてしまう
産後10日以内に 見られる一過性のもの 1~2週間程度で自然に回復
3割のママが経験すると言われています

産後うつ
・気分が落ち込む、泣いてしまう
・楽しみや興味を持てることがない
・強い疲労感、気力がわかない
・母親としてうまく役割を果たせていないと感じる
・食欲がない、眠れない
・この世から消えてしまいたいと思う
産後2週~産後3か月 2週間以上続く
産後すぐだけでなく、育児に慣れてきた頃も(里帰り先から自宅に戻ったあとなど)注意が必要!!
「産後うつ」の可能性が高まるママは約1割

マタニティブルーの時、誰にも相談できずに一人で悶々と抱え込んでしまうと、産後うつへ移行していく可能性が高いと言われています。うつ状態になるとママは自分から「助けて」とはなかなか言えません。パパや周囲の人は、ママの様子を気にしてあげてくださいね。

来月は「産後うつの観察ポイントと対策」についてお伝えします。 問合せ先 にかほ市ネウボラあのね (金浦保健センター) ☎38-4200

金浦公民館(生涯学習課) 生涯学習課 ☎38-2171

Table with 3 columns: イベント, 日時, 内容. Includes events like 'ほんわかカフェ' and '子育てサークルまんまる「苔玉作り」'.

子育て支援センター

象潟子育て支援センター「ぐうちよきばあ」 ☎74-6204

Table with 3 columns: イベント, 日時, 内容. Includes events like '「判子あーと」', '「リズムあそび」', and 'すくすく開放日'.

仁賀保子育て支援センター「なかよし」 ☎32-3200

Table with 3 columns: イベント, 日時, 内容. Includes event 'なかよし講座「七夕制作」'.

金浦子育て支援センター「にこにこ」 ☎38-2291

Table with 3 columns: イベント, 日時, 内容. Includes events like '園児との交流日(運動会)「未就園児走」', '子育てサークル「足育講座」', and '遊びの講座「七夕飾り&短冊飾り」'.

象潟上郷地域子育て支援センター「星城ひろば」 ☎44-2314

Table with 3 columns: イベント, 日時, 内容. Includes events like '「お外で遊ぼう」' and '「七夕飾りを作ろう！」'.

こどもカレンダー

にかほ市ネウボラあのね ☎38-4200

Table with 3 columns: イベント, 日時, 内容. Includes events like 'マタニティ・ママカフェあのね', '産後ママと赤ちゃんのからだケア教室', '妊娠期の産むからづくり教室', 'こころを返す赤ちゃんの発達応援教室', and '骨盤ケア教室'.

乳幼児健診 ☎38-4200

Table with 3 columns: イベント, 日時, 内容. Includes events like '乳児健診', '2歳児歯科健診', and '3歳児健診'.