

こそだて♡つうしん

ホアロハ

その4

hoaloha
ハワイ語で「仲間・つながり」
「親愛なる人・大切な仲間」



わたしたちアロハ保育園は、妊娠期から出産～乳幼児期の子育てを応援します。

出 産がまずは一つのゴールです。

が、出産した時の喜びもつかの間、育児がスタートし、わからない事ばかりですよね。お母さん自身の体の変化や初めての育児、また上のお子さんを見ながらの育児で、精神的に不安定になるお母さんがほとんどです。産後1か月ごとに赤ちゃんのことも少しづつわかるようになり、授乳の間隔も延び、赤ちゃんの笑顔や啞語が出ることで、かわいいと思えることが増えると思います。子育ては、根気や忍耐力が必要な大変な仕事です。目の前の我が子の可愛さや成長を感じると幸せな気分になりますが、反対に日々の小さなことでもすごく悩んでしまう…わからない時やつらい時は周りの人と相談をしましょう。

今回のホアロハは
「出産後あるある・ママの悩み」に
保健師が答える特別編です!

Aloha smile salon





睡眠不足で体が思うように動かない…

2 ～3時間おきの授乳に頻回なおむつ交換。
夜中も赤ちゃんは泣き、頭がボーとしてしまいます。
最優先は、ママは赤ちゃんの事だけをして、寝られる
時は寝ましょう。家族の方に他の家事とかいろいろな
手続きは頼みましょう。必要な事は、出産前に家族の
人と話し合っておいてもいいですね。

気分が浮き沈み、急に涙を流すことが増えたり、
夫にイライラしたりと言葉で気持ちをうまく表せない…

出 産後は、ホルモンバランスの乱れで気持ちが不安定になります。
産後4か月位のお母さんからの訴えは「ママの生活は子ども中心
になったけど、パパの生活が変わらない」が多いです。家族は時
間を取ってママの話を聞いてあげてください。パパも家族も何を
して良いかわからない事が多いのですが、「いつも頑張ってくれ
てありがとう」「何が大変?」等優しく声をかけてあげると、マ
マも「大変さをわかってくれている」とホッとできると思います。



育児が思い通りにいかない、またこれでいいのか不安…

育児は本のとおりにいかないし、お子さんによって、飲み方も
寝る時間も泣き方も違っています。コロナ禍の今、他の人と会
って話す事での解決も難しい時期です。「新生児訪問に来てくれ、
家族以外と話ができたのは退院後初めて」と言う人もいます。
電話での育児方法の確認も一つの方法です。区役所やわたくした
ちアロハ保育園の「ママのためのスマイルテレフォン」「子育
て応援ホッとテレフォン」もあります。相談するいろんな方
法が出てきますが、赤ちゃんにあった方法はママとパパで決め
て、様子を見てください。

保健師紹介

病院で看護師として勤務した後、川崎市の
保健師として35年間、子どもや高齢者に関
わってきました。出産前の両親学級や、出
産後の赤ちゃん訪問では、お母さんの身体や
赤ちゃんの相談をたくさん受け、また、子ど
もの心のケアや発育相談も受けるなど、区役
所では幅広い相談業務に携わってきました。
私自身も、3人の子どもを保育園に預けて働
いてきたので、子育ての苦労や仕事と両立さ
せる大変さがよくわかります。子育てについ
ても、ご両親の健康についても何が必要か、
一緒に考えたいと思っています。

♪サーラー
ミーと

ピヨピヨ
キヤンディー
♪

※ペロペロ
キャンディー

♪はらぺこ
あおむし
をうたう2歳児

子育て
電話相談

045-532-9525

9:30-17:00
日・祝・年末年始を除く

こそだて♡つうしん

ホア回八

その4
2021年11月

Lei

発行:アロハスマイルサロンLei

