



Bringing up a child

子育て

子育て世代包括支援センターどれみ（行方市保健センター内）

♪子育て相談ダイヤル♪

☎080-2211-4411

子育て相談ができます！お気軽にお電話ください♪

◆産後のママの心と体◆

出産後の体は、ホルモンバランスの変化や睡眠不足などで疲れやすいので、無理せずしっかり休むことが大切です。

○気持ちも揺れやすい時期です○

産後は体の変化に加え、睡眠不足や慣れない育児などで気持ちが不安定になることも珍しくありません。家族に協力してもらう、市のサービスを利用するなどして少しの時間でもリラックスしたり、気分転換したりできるようにしましょう。

心配や不安ばかりで楽しい時間がない、子どもがかわいく思えない、ひどく落ち込むといった場合は「産後うつ」の可能性もあります。治療で良くなりますので、早めに医師に相談してください。

○子育ての相談先を見つけましょう○

育児の不安やイライラを感じたら、ひとりで悩まず、家族や周りの人に話を聞いてもらいましょう。それだけで気持ちが軽くなることも。

また、子育て世代包括支援センター「どれみ」では子育ての相談を受け付けています。お気軽に相談してください。

○パパと家族ができること○

- ～ ママの話を聞いてあげてください ～
- ～ 体を休め、リラックスできる時間を作ってあげてください ～

○パパの不安や心配も相談してください○

健診や受診に付き添う、支度を手伝う、不安な気持ちを聞くこともサポートになります。必要場合は家族から医師や相談先に状況説明を。パパ自身の不安や相談も受け付けています。

▶子育て世代包括支援センター「どれみ」

（☎080-2211-4411）へご相談ください。

子育て広場カレンダー

【午前】 9:30～11:30
【午後】 13:00～15:00

7月		麻生（麻生公民館）		北浦（保健センター）		玉造（玉造公民館）	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	水	○				▲	
2	木	○				○	
3	金	◆				○	
6	月			○			
8	水	○				○	
9	木				○	○	
10	金	○				★	
12	日			○			
13	月			◆			
14	火	○				○	
15	水	○		★			
16	木			○		○	
17	金	★				○	
20	月			▲			
21	火	○				○	
22	水	○				○	
27	月			○			
28	火	○				◆	
29	水			○		○	
30	木	▲		○			
31	金	○				○	

♥…子育てコンシェルジュによるリズム遊び（14:30～）

★…絵本の読み聞かせ（午前は10:30～、午後は14:00～）

▲…幼稚園教諭による子育て相談 ◆…保健師による子育て相談

♪…ミュージックケア（午前は10:30～、午後は14:00～）

「子育て広場」とは…

就学前のお子さんとそのご家族のために開かれる遊び場です。行ってみたい会場どこに参加しても大丈夫です。お気軽にご来場ください。

お母さんだけでなく、他のご家族の方も大歓迎です。お子さんの安全を守るためにスタッフがおりますが、お子さんをお預かりして保育するものではありません。お子さんから目を離さないようお願いします。

◆子育て広場のご利用について◆

6月15日（月）から子育て広場を再開しました。参加者の方は、ご自宅で検温の上、体調がよい場合に限りご利用ください。

保護者の方のマスクの着用にご協力ください。

※ミュージック・ケアは、当分の間お休みします。

