

ませんか？

初めての妊娠・出産・子育てにママとしていろいろな思いを抱いて、たくさんの参考書を読んだりしながら頑張っているのに、ふと気づくと意味もなく、なんだか不安になったり…。

急に訳もなく気が沈んだり、涙もろくなったり、集中力がなくなったり、からだが思ったように動かなかつたり…。

原因の一つは、妊娠中や出産後のママのからだの変化。この時期のママのからだはとってもデリケートになっているのです。一時的にからだのホルモンのバランスがくずれて、不安やストレスが高まることは、誰にでもあることです。

そんな時は一人で頑張らずに、一番身近にいるパパに話をしてみたらどうでしょう。気持ちを理解してもらうだけでも楽になりますよね。そのうえ、ママの大変さに気付いて料理や洗濯、掃除などの家事をサポートしてくれるかもしれません。

でも、男性に女性のからだのことは伝わりづらいもの。パパに相談しても理解してもらえなかつたり、気軽に相談できる人が身近にいないときはどうしたらいいのでしょうか。

町のスタッフと、妊婦さんやご家族との最初の出会いは母子健康手帳の交付のときです。

そこで私たちは、妊娠を届けに訪れた妊婦さんの状況をよく知るために、家族環境や経済面、喫煙、飲酒、なかでも妊娠で気になることや心配ごと、妊娠がわかった時の気持ちや憂うつ感などの心理面、産後の支援の予定を伺い、どのようなお手伝いが必要かを考えて、母子健康手帳を交付しています。

あるとき、未婚で、妊娠したことを家族にはまだ相談できない中、子どもを産む決心をして訪れた妊婦さんがいました。どれだけ心細く、どれだけ敷居が高かったことでしょうか。

そんな妊婦さんの決心に少しでも応

母子健康手帳の交付 何でも相談して

えられないかと思い、名刺を渡して「いつでも相談してね」と伝えました。

悩みを抱えつつ働いている彼女に時々電話で「体調はどう？ 話ほできた？」と、現状を話で聞くことしかできませんでしたが、家族にも理解してもらい、無事に出産。生後2か月目の家庭訪問では、これから先のことも話してくれて、とても楽しそうに子育てしていました。今では、仕事と子育てに頑張っているようです。

私たちは、サポートしているようで、逆に親子に生きる力をもらっているような気がします。

これからも、すべての親子の笑顔が見たいから、みなさんの傍らに寄り添い、見守っていききたいと思います。



健康づくり推進課
健康増進係
ひめの あきこ
姫野 晶子 係長

昭和57年に役場入庁から32年間にわたり保健師として母子保健、子育て支援に携わる。
平成23年母子保健奨励賞受賞