

# 子育て支援！きずなメール

新しい命を授かり育てること、親になることの不安や戸惑いが少しでも和らぎ、喜びや楽しみに変わるように家族と一緒に読むことができるメッセージを配信します。



## 妊娠期

＜今日のあなたへ＞  
つわりの症状は人によりさまざまです。気持ちが悪いや胸やお腹に敏感になる、眠い、胸やけがする、からだが重い、めまいがする、頭が痛い、常に何か食べたい、食べられない、味の好みが変わる、つわりの時期は無理をせず、なるべく自分が楽でいられるように過ごしましょう。



### 夫婦で協力・役割分担



＜今日のあなたへ＞  
赤ちゃんと過ごす喜びを感じる一方で、自分が親になることが信じられなかったり、不安だったりする人もいます。最初から自信満々の人はいません。少しずつ「バグ」と一緒におなかの赤ちゃんとバグになることを受け入れていきましょう。

＜今日のあなたへ＞  
上の子がいると、からだを休ませたくても休めない時があるかもしれません。経産婦としての余裕がある一方、ママが思っている以上にからだに負担がかかっているかもしれません。もし頼れる人や施設などがあるのなら、上の子のお世話や家事などをお願いするのもいいでしょう。出産後のことも考えて、いざという時に頼れる相手を見つけておくことは大事です。



## 子育て期

＜赤ちゃんのこと＞  
【昼夜のリズム】夜は眠って、昼間2、3時間まとめて起きている赤ちゃんが見られる一方で、昼間は眠っていて、夜に何度も目を覚まし、抱っこしてほまない「昼夜逆転」する赤ちゃんもいる時期です。このように「昼夜逆転」は、生後1か月頃の赤ちゃんによく見られます。体内時計を、まだ24時間制がゆがんでおきかかっているため起こると考えられています。



### 授乳のときに...



＜今日のあなたへ＞  
【飲みが悪くなった？】母乳やミルクの量が減ったように感じることもあるかもしれませんが、赤ちゃんと満腹感が育ってきた証拠です。これまで「お腹がいっぱい」といって感覚がわからず、疲れるまで飲んでいたので、もうお腹いっぱいをやめるようになったのです。

＜今日のあなたへ＞  
【親子でまねっこ】「バグ」や「ママ」のしぐさを見ても、まねをし始めるのもこの時期です。だれかのまねをするのも「コミュニケーション」のひとつ。「バグ」や「ママ」が「バグ」の手をたたき、「バグ」が「ママ」の手を握る、そんなまねっこゲームを親子で楽しんでみましょう。ママやパパがお子さんのまねをしてあげた時の、お子さんの特別とした顔もかわいいです。



## 対象者

- ・ 朝倉市在住の妊娠中の方とそのご家族
- ・ 3歳未満の子どもの保護者とそのご家族
- ・ 遠方に住むご家族

## 配信回数

- ・ 妊娠期：毎日
- ・ 子育て期：定期配信

## 配信内容

- ・ 妊娠期：おなかの赤ちゃんの成長過程や出産の基礎知識、妊娠生活のアドバイスなど
- ・ 子育て期：産後の体調管理や育児アドバイス、予防接種、事故の防止など



- ・ 生後0日～1000日 毎日
- ・ 1歳誕生日まで 3日に1回程度
- ・ 2歳誕生日まで 週に1回程度
- ・ 3歳誕生日まで 月に2回程度

詳細は裏面をご覧ください