

# 産後編



妊娠・出産は女性にとって人生の一大事です。10か月間いっしょに、片時も離れずにいた赤ちゃんが外の世界に生まれ出ていきました。おかあさんは体型・体調の大きな変化も重なり、非常に大きなストレスを抱えています。パートナーをはじめ、周囲の温かい思いやりが大切な時期です。協力して生まれ出てきた赤ちゃんを育てましょう。

## 我が家に赤ちゃんがやってきた

# 01

### 出産後、環境の変化にとまどいはありませんか？

出産後はホルモンのバランスや体型の激変により、体調も心も不安定になりがちです。周囲の理解と協力を得ながら、赤ちゃんとの新しい生活にゆっくりと慣れて行きましょう。

## 家族計画

### ◎次の子どもの計画

「家族計画」とは、カップルが自分たちの生活設計に基づいて子どもを産み育てることをいいます。いつ、何人の子どもを持つかは各自の自由な判断ですが、次の子どもを考えるとときには、自分たちの年齢、経済状態、健康、住宅事情など、さまざまな要素を考慮して計画する必要があります。

カップルのためにも、生まれてくる赤ちゃんのためにも、できる限り理想的な環境の中での妊娠が望ましいことは言うまでもありません。だからこそ、子どもを望まない時期には、確実に避妊をすることが大切です。

### 出産の間際

次の子どもの計画では、第一に母体の健康の回復を考慮しなければなりません。母親が健康な場合には、産後2か月くらいで以前の妊娠・出産の疲労から回復します。しかし、育児という大切な仕事があるので、前の出産に近すぎる妊娠ではいろいろな問題が出てくるでしょう。

妊娠高血圧症候群があった場合や、心臓病、腎臓病、高血圧症、糖尿病などで母親の健康状態に問題がある場合は、次の妊娠の時期について医師とよく相談して決める必要があります。

### 母親の年齢

月経は初経(10～13歳頃)から閉経(50歳前後)まで続きます。流産、難産、死産などの率を考慮すると、出産は母子の健康から見て20歳から30歳代半ばまでが、望ましい時期といえます。

近年は女性の就労率が高くなったことに伴い、出産年齢も高くなっていますが、高齢出産の場合はいっそうの健康管理が必要です。

### ◎産後の避妊

産後しばらくは休養を取る必要がありますが、それを過ぎれば性生活を始め構いません。しかし、月経がくるまでは避妊しなくても大丈夫と思い込んでいると、妊娠してしまうこともあります。

育児に追われるので、次の出産まではある程度間隔を開けることが望ましく、避妊の必要があります。

## 《こんにちは 赤ちゃん事業》

山鹿市では、出産後すべてのご家庭へ赤ちゃん訪問に伺っています。こちらの方から訪問のご連絡をしますが、ご希望があれば早めに家庭訪問します。子育てはおかあさん1人でするものではなく周りの協力と温かい見守りが必要なのはいうまでもありません。自分の気持ちを周囲の人に理解してもらうことは、とても大切なことです。

お問い合わせ・ご相談は

山鹿市健康増進課 TEL0968-43-0050

### ●●●●● 産後ケア事業 ●●●●●

産後心身が不安定になりやすい期間のお母さんと赤ちゃんを対象とした事業です。医療機関や助産所などにおいて、十分な休息と食事の提供や、助産師などによる乳房のケア、授乳指導などを行い、少しでも安心して子育てができるように支援を行います。母子健康手帳交付時に「山鹿市産後ケア事業利用チケット」の配布を行っています。

### 産後ケアの内容

#### 専門職による下記のケアや指導

心身のケア、心理的ケア、適切な授乳方法の指導、保健指導、栄養指導、赤ちゃんの発育及び発達確認、育児手技の指導の及び相談、生活の相談及び支援

### 産後ケアの種類

#### 宿泊型

日帰り型(6時間・5時間・4時間・3時間・2時間コース)

訪問型(2時間以内)

※コースごとに利用料金が異なります。

利用についての詳細はご希望の施設にお問い合わせください。

お問い合わせは

山鹿市健康増進課 TEL0968-43-0050



難聴の子どもは、軽い症状を含めると1,000人に1人くらいいると言われています。

軽い難聴は、なかなか早期発見ができず2〜3歳になって言葉の遅れから発見される事も少なくありません。

発見が遅くなると、言葉だけでなく社会性などの発達が遅れて取り戻す事が難しくなります。

しかし、重い難聴があっても1歳になる前に発見し、補聴器をつけたり、特別の訓練をすると、普通の子どもの同じ発達も可能になります。

## 家庭でできる早期発見(舌打ちテスト)

生まれて10日以上たってから行います。

**方法**・・・赤ちゃんが、眠くなって目を閉じてすぐの寝入りばな(2〜3秒後)に耳元から50cmくらい離れて、舌をチッチッチ...と2〜3秒間(8〜12回くらい)鳴らします。耳が聞こえていると目がゆっくり開くか、まれには閉じている目を更に強く閉じます(深く眠っている時には反応しないので注意して下さい)。

※この方法は、左右別々にもできます。

※1回だけでは、はっきりわからないこともありますので何度かやって下さい。

※この舌打ちテストで、中等度及び重度の難聴の発見ができることがあります。

◆「舌打ちテスト」及び「質問項目」の結果については、3、4ヶ月健診の時にお尋ねします。

## 家庭での音に対する反応

### 使い方

◎日常生活におけるいろいろな音に対して、子どもがどのように反応するかを、3日間折にふれて、下の表のチェック項目に観察する。

◎その結果、確実に反応を認めた項目については、その項目を○で囲む。(これら以外でも特に気づいた反応があれば余白に記入して下さい) 表中の月齢は大体の目安ですので、必ずしもこれにこだわる必要はありませんが、気になる時には、早めに保健師までご連絡下さい。

2 か月見	◎眠っていて、急にすどい音がすると、ビクッと手足を動かしたりまばたきをする。 ◎眠っていて、子供の騒ぐ声やクシャミ、時計の音(時報)、掃除機の音に目をさます。 ◎話しかけると、アーとかウーと声を出して喜ぶ。(または、ニコニコと微笑む)	
3 か月見	◎眠っていて、突然音がすると目をビクッとさせたり、指などを動かすが全身がビクッとすることはほとんどない。 ◎ラジオの音、テレビのスイッチの音、コマーシャルなどに顔または目を向けることがある。 ◎怒った声や、優しい声、歌、音楽などに、不安そうな表情をしたり、喜んだり、または、いやがったりする。	
4 か月見	◎日常のいろいろな音(おもちゃ、テレビの音、楽器音、戸の開閉等)に関心をしめす。 ◎名前を呼ぶとゆっくりではあるが振り向く。 ◎人の声(特に聞き慣れた母の声)に振り向く。 ◎不意の音や聞き慣れない音、珍しい音に、はっきり顔を向ける。	
5 か月見	◎耳元に目覚まし時計を近づけると、コチコチという音に振り向く。 ◎突然の大きな声にびっくりして、しがみついたり、泣き出したりする。	
6 か月見	◎話しかけたり歌を歌ってやると、じっと顔を見ている。 ◎声をかけると、意図的にサッと振り向く。 ◎テレビやラジオの音に敏感に振り向く。	
7 か月見	◎隣の部屋の物音や、外の動物の鳴き声などに振り向く。 ◎話しかけたり、歌を歌ってやると、じっと口元をみつめ、時に声を出して答える。 ◎テレビのコマーシャルや、番組のテーマ音楽の変わり目にハッと向く。 ◎叱った声(めっ!こらっ!など)や、近くで鳴る突然の音に驚く(または泣き出す)	
8 か月見	◎動物の鳴き声をまねるとキャッキヤと言って喜ぶ。 ◎機嫌良く声を出している時、まねてやると、またそれをまねて声を出す。 ◎ダメッ! コラッ! などという、手を引っ込めたり、泣き出したりする。 ◎耳元に小さな音(時計のコチコチ音など)を近づけると振り向く。	
9 か月見	◎外のいろいろな音(車の音、雨の音、飛行機の音など)に関心を示す(音の方に這っていく、または見まわす) ◎「おいで!」「バイバイ」などの人の言葉(身振りを入れずに言葉だけで命じて)に応じて行動する。 ◎隣の部屋で物音をたてたり、遠くから名を呼ぶと這ってくる。 ◎音楽や歌を歌ってやると、手足を動かして喜ぶ。 ◎ちょっとした物音や、ちょっとでも代わった音がするとハッと振り向く。	
10 か月見	◎「ママ」「マンマ」または「ネンネ」などの人の言葉をまねていう。 ◎気づかれぬようにして、そっと近付いて、ささやき声で名前を呼ぶと振り向く。	
11 か月見	◎音楽のリズムに合わせて体を動かす。 ◎「...ちょうだい」と言うと、その物を手渡す。 ◎「...どこ?」と聞くと、そちらを見る。	
12~15 か月見	◎隣の部屋で物音がすると、不思議がって、耳を傾けたりあるいは合図して教える。 ◎簡単な言葉によるいつけや、要求に応じて行動する。 ◎目、耳、口、その他の身体部位を尋ねると指を差す。	



# 乳幼児健康診査・訪問・相談のご案内

# 03

山鹿市ではお子さんが健康ですこやかに成長していくために、乳幼児健康診査・訪問を実施しています。お子さんのからだところの育ちを一緒に見守っていきましょう。

名称	対象児	内容	持ち物	実施場所
赤ちゃん訪問 (保健師)	生後 1～2か月	赤ちゃんとおかあさんの健康状態の確認、健診・予防接種の受け方 等		自宅への訪問
4か月児 健康診査	4か月児	①身体計測 ②内科診察 ③発達の観察 ④栄養・保健相談 等	子どもノート、母子健康手帳、問診票、バスタオル、オムツ等	山鹿健康福祉センター
8か月児 健康診査	8か月児	①身体計測 ②内科診察 ③発達の観察 ④栄養・歯科・保健相談 等	子どもノート、母子健康手帳、問診票、バスタオル、オムツ等	
すくすく学級 (10か月児相談)	10～11か月児 と保護者	①身体計測 ②栄養・保健相談等 (発達確認等を行います)	子どもノート、母子健康手帳、問診票、バスタオル、オムツ等	
1歳6か月児 健康診査	1歳8か月児	①身体計測 ②尿検査 ③内科・歯科診察 ④栄養・歯科・保健相談 等	子どもノート、母子健康手帳、問診票、アンケート、バスタオル、尿、オムツ等	中村眼科または、はとの眼科クリニック
3歳児 健康診査	3歳4か月児	①身体計測 ②尿検査 ③内科・歯科診察 ④栄養・歯科・保健相談 等  ⑤眼科健診(委託医療機関にて)	問診票、受診票等	
就学前健診	就学前の お子さん	実施前に通知が届きます		

☆当日提出する「問診票」はお子さんの心身の発達を知るうえで大切なものです。よく読んで記入して下さい。

☆健康診査当日に受けられない場合は山鹿市健康増進課(43-0050)にご連絡下さい。

☆歯科診察のある時は昼食後歯磨きをして飲食はしないで下さい。

☆健診会場での飲食は原則として禁止です。(母乳・ミルク・水・麦茶のぞく)お菓子の持ち込みはやめましょう。

事情のある場合は申し出てください。

☆身長・体重の伸びについて、離乳食のことなど不安やご相談があらわれる場合は保健師・栄養士等が相談に応じますので、山鹿市健康増進課(43-0050)までご連絡下さい。

## 虐待はなぜ起こるのでしょうか。

家族間のストレス？ 子育て中に生じる不安や寂しさ？

しかし、どのような理由があっても、子どもへの虐待は決して許されることではありません。

子どもたちが安心して笑い・暮らせるように、さまざまな機関・地域・人が協力し子どもやその保護者を支えていくことが大切です。

## 虐待ってどんなこと？

児童虐待に該当するものとして、大きく分けて4つがあげられています。

### ①身体的虐待

なぐる、ける、やけどを負わせる、溺れさせるなど…子どもの身体を傷つけたり、またはそのおそれのある暴行を加えること。

### ②性的虐待

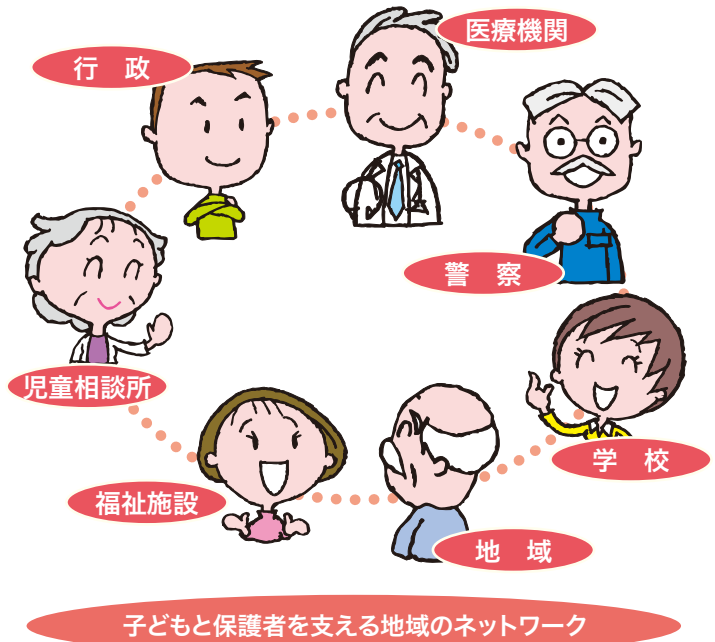
性器や性交を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど…子どもにわいせつな行為をしたり、見せたり、させたりすること。

### ③ネグレクト(養育の放棄)

家に閉じ込める、食事を与えない、風呂に入れない、オムツを替えないなどひどく不潔にする、車の中に放置するなど…子どもの心身の正常な発達に必要な衣食住などの世話をしなかったり、長時間子どもだけで放置したりすること。同居人による虐待を放置すること。

### ④心理的虐待

言葉による脅しや、「おまえなんか死んでしまえ」と言った乱暴な言葉を浴びせたり、無視したり、兄弟間の差別的扱いなどで子どもの心を傷つけること。子どもの前でドメスティック・バイオレンス(DV・家庭内暴力)を行うこと。



虐待かもしれない、心配だなと感じたら勇気を出してご連絡ください。緊急・深刻な場合は児童相談所、警察(110番)へただちに連絡を。

## 子どもを虐待から守る5か条 (厚生労働省提唱)

### 1 「おかしい」と感じたら迷わず連絡(通告)

通報は義務=権利

### 2 「しつけのつもり…」は言い訳

子どもの立場で判断

### 3 ひとりでは抱え込まない

あなたにできることから即実行

### 4 親の立場より子どもの立場

子どもの命が最優先

### 5 虐待はあなたの周りでも起こりうる

特別なことではない

## 虐待を予防・防止するには

虐待を予防・防止するには、子どもと保護者への支援が必要です。保護者と子どもがよい関係を持つことが、何よりも子どもの幸せな成長に必要なからです。福祉課・健康増進課・子ども課を中心に児童相談所、子育て支援センター、児童館、保育園、幼稚園、認定こども園、学校、主任児童委員、医療機関、警察などが、互いに連絡しながら支援を行っています。

ご近所のお子さんが心配だと感じたとき

このままいけば自分が虐待をしそうだと不安になったとき

通告などの秘密は守られます

連絡・相談通報先

こども家庭センター TEL0968-41-5532

緊急・深刻な場合は  
児童相談所、警察(110番)へただちに連絡を。

子ども総合相談窓口 TEL0968-41-5878

●受付時間  
月～金 8:30～17:00(祝日、年末年始を除く)

熊本県中央児童相談所 TEL096-381-4451  
山鹿警察署 TEL0968-44-0110

児童相談所全国共通ダイヤル

虐待かもと思ったら ▶ いちはやく 189番へ

