

もしかして、わたしも産後うつ？

気分が落ち込む、悲観的になる、やる気が出ない、不眠、食欲不振といった状況が長く続くようなら、「産後うつ」かもしれません。体が病気になるように、心も病気になることがあります。産後うつは、10人に1～2人の割合で起こるといわれており、出産後2～3週間後に発症しやすく、1か月頃がピークになります。その後も、産後の数か月間は産後うつが起こりやすい時期です。

こんな思いしていませんか？ 誰だってイライラ・モヤモヤします。

みんな同じ気持ちだから大丈夫！

泣いてばかりでうるさい

泣きやまない。何してほしいのかわからない

おむつ？ミルク？何？

泣き声で近所に迷惑かけてないかな

買い物、掃除、夕ごはん、授乳、おむつ交換

あれもこれもやらなくちゃ

子育てでストレスがたまるのは当たり前。イライラする自分を責めないで！

身近な人に相談しましょう

赤ちゃん訪問

かすみがうら市の子育て世代包括支援センターでは保健師による赤ちゃん訪問をしています。お気軽にご相談ください。

リラクゼーション

とにかく休む。思いっきりリラックスする。無理をしない。ひなたでのんびりするの効率的。

SOSを出しましょう

身内が頼れなければ、人の手を借りることもできます。

相談

子ども家庭課 子ども未来室・子育て世代包括支援センターにご相談ください。2か月から予防接種が始まります。「かすみがうら市が行う予防接種」をご覧ください。ご不明な点は子育て世代包括支援センターまで。

離乳食

		離乳の開始		離乳の完了	
		ごっくん期	モグモグ期	カミカミ期	パクパク期
離乳食の進め方と目安量		生後5、6か月頃	7、8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
食べ方の目安		・1日1回1さじずつ。 ・子どもの様子を見ながら始めてみる。 ・食後、母乳やミルクは欲しがらなければ与える。	・1日2回食。 ・食事のリズムをつけていく。 ・味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	・1日3回食。 ・食事のリズムを大切にしていける。 ・家族みんなで楽しい食卓体験を。	・1日3回食。 ・食事のリズムを大切に生活リズムを整える。 ・手づかみ食べを楽しめるように、食の体験を増やしていく。
固さの目安		なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状ポタージュ程度	舌でつぶせる固さ 豆腐くらい	歯ぐきでつぶせる固さ バナナくらい	歯ぐきでかめる固さ 肉団子くらい
1回あたりの目安量	I 穀類 (g)		全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80
	II 野菜・果物 (g)	つぶしがゆから始める。	20～30	30～40	40～50
	III 魚	すりつぶした野菜なども試してみる。慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみる。	10～15	15	15～20
	または肉 (g)		10～15	15	15～20
	または豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	または卵 (個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
	または乳製品 (g)		50～70	80	100

（厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」より参照）

咀嚼（噛むこと）の発達と離乳食

離乳食の役割

- ① 赤ちゃんが乳汁以外からの栄養素摂取を行うこと
- ② 咀嚼を習得すること

- 唇をくっつけて飲む
- 上唇の形を変えずに下唇が内側に入る
- 左右同時に伸縮
- 上下唇がしっかり閉じて薄く見える
- 片側に交互に伸縮
- 上下唇がねじれながら協調
- 咀嚼側口の角が縮む
- 舌の前後の動きが見られる
- 舌の上下の動き（押しつぶし）
- 舌の左右の動き
- 上肢・手指と口の動きの協調運動を覚える
- 自分で道具を使った食べる動きを学習

赤ちゃんの頃に発達した味覚は、大きくなって変わらないうちまで！



家族で食べる！
会話が一日の元を作ってくれます

