

# こんにちは 助産師です

## 第6回



退院すると、これまですぐに相談できた環境から一転、お母さんが1人で育児の悩みを抱え込んでしまうことも多くなります。そんなとき頼りにしてほしいのが助産師です。助産師が退院後のお母さんのサポートのため、無料または有料でお母さんと赤ちゃんの訪問をしています。地域の助産師に相談してみませんか？

### 各市町村からの訪問 無料で対応



いよいよ赤ちゃんとの生活が始まります。赤ちゃんはかわいくて楽しい毎日はずなのに、お父さんの帰りの時間も遅く赤ちゃんとのきりも時間も長いと息詰まることもあるでしょう。おっぱいを頑張っているにも上手に吸えなかったり、飲んで泣かれたりするときと自信をなくしてしまうことも多いのでは？ミルクを足さないとかわいそうと家族から言われたりすると、自分のおっぱいが悪いようにも思ってしまう。

産後の母体には、女性ホルモンが豊富に働いているので、感受性が非常に強く些細なことでもつらく感じてしまう時期。誰にも相談できず、いったいどうして

いいのかわからないと心細く思っている人も少なくないと思います。そういう時は助産師が関わる新生児訪問を申し込んでください。助産師が家庭訪問に伺い、赤ちゃんの計測をして発育を確認したり、赤ちゃんと一緒に遊んで関わり方を伝えたりします。

お母さんが困っている育児全般について、家庭の状況に合わせて出来ることをアドバイス。また、おっぱいの飲ませ方やお手入れ方法、ミルクの足し方など授乳がスムーズに行えるようにサポートします。今しかない新生児期を赤ちゃんと共に少しでも楽しく過ご

たいですね。

なお、申し込み方法は各市町村によって違います。全ての母親を訪問するところもあれば、電話や母子手帳に付いているはがきで申し込むというところもあります。里帰り先への訪問も可能な市町村もあり、期間が2カ月から1年までなどさまざまです。各市町村に問い合わせてください。

### 地域の開業助産師も ホットラインで気軽に

分娩を取り扱う助産師や、市町村の新生児訪問では行えない乳房ケアや沐浴など技術的な援助を主に活動している助産師（有料）もいます。もちろん訪問もしています。下記の子育て女性健康支援センターであな

### ◇子育て・女性健康 支援センター

月曜～金曜 10時～16時  
土曜 日 13時～20時

☎0744-21-2422

電話相談のほか、乳房マッサージ、助産院・訪問助産師の紹介も行っている。

女性健康支援センターは、助産師が対応しているホットライン。電話なので気軽に相談してください。センターへの来所や訪問での乳房ケア（有料）も行っていきます。また、地域の助産師の紹介もします。困った事は早く解消させ育児を楽しんでください！目力のあるキラキラした子どもになりますように応援しています。

（助産師 中川美和子）

次回は「病院でのサポート  
院内助産院」です。お楽しみに。