

妊娠中から知っておきたい

赤ちゃん&MAMAのこと



この冊子は、**宝くし**[★]の社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



Contents

“子育てが大変”と言われる理由^{わけ}	3
時間をかけて脳が発達することで道具や言葉も進化	
赤ちゃんの“育ち”を支えて	4
赤ちゃんの成長に完全な環境、ママのおなかの中／外の世界に出てみたら	
三つ子の魂百まで	5
妊娠からの 1,000 日が重要／コラム1「出産前後の数週間はスペシャルウィーク」	
ママのからだも激変期！	6
女性ホルモンの変化が心身に与える影響／妊娠中の栄養はなぜ大事？	
妊娠中から子育て期のママのキ・モ・チ	7
だれもが経験する心の変化／心の状態によってストレスに感じることも	
母乳育児がいいって聞くけれど	8
母乳の力とよく聞かれる質問／大切なのは“アイコンタクト”と“話しかけ”	
予防接種はお子さんへの健康のプレゼント	9
予防接種はなぜ必要？／コラム2「備えあれば憂いなし」	
赤ちゃんはなぜ泣くの？	10
赤ちゃんが泣くのは時期がある！？／環境の変化も要因？ 夜泣き	
何をしても泣き止んでくれない…	11
ママのおなかの中を思い出して落ち着くことも／子育てに“愛の鞭”は不要です！	
正しい知識でゆとりある子育て I. 妊娠期	12
妊娠中の喫煙と受動喫煙はなぜ悪い？／むし歯をわが子に伝播しないために	
正しい知識でゆとりある子育て II. 子育て期	13
乳幼児揺さぶられ症候群／コラム3「乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）」	
子育ては手をかけ目をかけ、愛情をたっぷりかけて	14
お子さんのこれから～1歳から5歳くらいまで～／スマホに子守りをさせないで	
子どもの育ちをみんなでサポート	15
コロナ禍でもひとりで悩まないで相談を	

“子育てが大変”と言われる理由^{わけ}



赤ちゃんを宿してからは、何をしても、おなかの赤ちゃんのことが気になることでしょう。大切な命を迎えるため、からだの準備とともに母親としての心の準備も整ってきているのです。うれしさと期待と、時にちょっと不安も？ それらが交錯するのは、誰もが経験することです。

この冊子は、先輩ママたちが「こういうことを妊娠中に知っていたら、子育てが少し楽だったかも」という、妊娠期から子育て期の、知っているとなるほどと納得すること、また、もし今後悩むことが出てきたときに、気持ちが少し楽になることを集めました。

時間をかけて脳が発達することで道具や言葉も進化

私たち人間の子育ての特徴の一つに「子ども時代が長い」ことが挙げられます。動物の赤ちゃんは、生まれて数分から数時間で立ち上がることが多いですが、人間の赤ちゃんは、生まれてから3～4か月は寝返りすらできません。自分で食事や排泄などひとひとりのことができるようになるまでには、5年くらいかかります。

脳の発達では、サルは70%の成長で生まれ、その後約6か月で成長が終了します。人間は23%の成長で生まれ、生後3か月で3倍に、その後スピードを落としゆっくりと成長をつづけ、20歳で大部分の脳の発達が完了します。人間は、二足歩行を選択したことから産道が狭くなり、からだは未熟なまま、一番直径が大きい頭が通過できるようなお産になり、その後時間をかけて脳を発達させることになったのです。その結果私たちは、どんな環境にも適応でき、道具や言葉を進化させ、集団で生活するため不可欠なコミュニケーション能力も発達させました。

脳を発達させ、社会的にも進化した行動をとるためには、長い子どもの期間が必要、つまり、長い子育ての期間が必要なのです。



赤ちゃんの“育ち”を支えて



赤ちゃんの成長に完全な環境、ママのおなかの中

赤ちゃんは、およそ280日間お母さんのおなかの中にいます。その間に、受精して間もなくは顕微鏡でなければ見えなかった受精卵が、3kg 前後の赤ちゃんにまで育つのですから驚きですね。しかしそれは、生きていく、成長していくための完全な環境があったからこそ、できたことです。

おなかの中（子宮内）では、必要な栄養は臍帯血（さいたいけつ）を通じて絶え間なく与えられ、温度は38度くらいに保たれています。また、羊水の中は無菌状態ですから感染症からも守られ、妊娠後期には、生後数か月の間、日常的なウイルスから守ってくれる免疫までお母さんから授かります。



外の世界に出てみたら…

生まれた瞬間から状況は一変します。産声の第一声で肺呼吸が始まり、常に供給されていた栄養は2～3時間おきの授乳で、または、泣いて要求しなければ得られません。羊水の中から空気中に出て来たので肌は乾燥しがち、周囲の温度も一定ではありません。また出生から数か月は胎児期に授かった免疫があるものの、感染症の危険にもさらされます。そのためお母さん、お父さんは協力して母乳またはミルクをあげ、赤ちゃんを清潔に保ち保湿のためのスキンケアをして、室温にも気を配り、感染症から守るため予防接種に連れて行くのです。

しばらくは手がかかりますが、赤ちゃんが、これから生きていくためのさまざまな能力を身につける基盤づくりの時期ですので、少しずつ始まるわが子の“できた”を見つけながら、赤ちゃんの「育ち」を支えてあげてください。



三つ子の魂百まで



妊娠からの1,000日が重要

昔から言われていた「三つ子の魂百まで」は、いま新しい意味で注目されています。もともとは「幼児の性質が一生変わらない」という意味で、子育てをする母親にプレッシャーをかける言葉にもなっていましたが、近ごろは「幼児期が大切な時期」であるという意味にも使われ始めました。



ユニセフは、妊娠から2歳を迎えるまでの最初の1,000日が特に重要として、胎児がお母さんのおなかの中で安心・安全に過ごし、生まれてからも栄養が十分に与えられるようにと運動をしています。また最近の研究では、子どもが育って大人になる長い経過における家庭環境や社会的環境なども、人の性質や健康に影響することがわかってきました。赤ちゃんの生涯の健康のためにも、妊娠から1,000日は、バランスのよい食事を心がけ、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

コラム1

＝出産前後の数週間はスペシャルウィーク＝

出産前から出産後数週間は、母親は赤ちゃんに心を奪われた状態になり、他のことに注意が払えなくなります。人間の赤ちゃんは、他の哺乳類と比べてとても未熟な状態、全面的にお世話をしてもらわなければならない状態で生まれますので（3頁参照）、赤ちゃんに心が奪われるのは必要なことでもあります。

イギリスの小児科医で精神科医のD.W. ウィニコットは、わが子だけに愛情と関心を注ぐ状態のことを「原初的没頭」と表現しています。原初的没頭の状態にある母親は、母子一体感の中で、赤ちゃんが微笑めば無意識のうちに自分も微笑み、乳児がぐずぐずして不機嫌になれば、母親もイライラした気持ちになります。反対に、母親が不安な顔をしたり怒っていると、赤ちゃんも不安になり泣き出します。このような母子一体感の中で、赤ちゃんは少しずつ生きていく術を身につけていきます。



ママのからだも激変期！



女性ホルモンの変化が心身に与える影響

妊娠中に増加した女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンは、出産により、一気に減少します。その急激な変化に伴い、精神的に不安定になったり、むくみや湿疹など肌のトラブルも起きやすくなります。約7割の方が、髪の毛が抜けやすくなったという報告もあります。このような中で、2～3時間おきの授乳やオムツ替えをするのですから、1人で乗り切るのは厳しいですね。ホルモンのバランスは徐々に安定していきますが、完全に元に戻るには1～2年かかります。その間、時にはパートナー

やご家族に赤ちゃんをみてもらい、いつもよりゆっくり入浴するなど、積極的に気分転換をはかりましょう。

家族のサポートを十分に得られない、サポートを得ていてもまだつらい時などは、自治体の保健師さんや助産師さんに相談しましょう。



妊娠中の栄養はなぜ大事？

おなかの中の赤ちゃんは、臍帯血を通じてお母さんから得る栄養でさまざまな器官をつくり、猛スピードで成長していきます。

妊娠中に積極的に摂りたいものは、良質のたんぱく質（肉・牛乳・豆腐などの大豆食品）、青魚、緑黄色野菜などですが、いろいろな種類のものをバランスよく食べることが大切です。また、妊娠中は免疫力が落ちるため、お肉や卵などは十分火を通した方が安心です。お魚も積極的に摂りたい栄養の一つですが、マグロや金目鯛などの遠洋魚・深海魚は水銀を蓄えている場合がありますので控えめにしましょう。

コーヒーなどカフェインを多く含む飲み物も控えめに、アルコールはガマンです。とは言え、あまり考え過ぎると、控えるべきものを無性に食べたくなったりストレスに感じてしまうもの。ケーキを和菓子に変えてみるなど、新たな楽しみを見つけながら、妊娠期を過ごしましょう。



妊娠中から子育て期のママのキ・モ・チ

だれもが経験する心の変化

妊娠から出産、子育ての間は、ホルモン量の変化だけでなくさまざまな要因から、ママの感情は変化します。妊娠初期では、つわりなど妊娠に伴うマイナートラブルや、期待と不安の相反する想いから心が不安定になりがちですが、妊娠中期になると心が落ち着いてきます（心の安定期）。後期になると、おなかが大きくなり動きにくくなるといったからだの変化に気持ちまで内向きになる人もいます。出産に対する不安、お産前後の入院中の上の子や家族の心配がある方もいるでしょう。でも大丈夫、出産しわが子の顔を見た瞬間、喜びでいっぱいになります。

出産から1か月頃をピークに2か月間くらいが、特に初めてのお子さんの場合は、わが子のちょっとした変化に戸惑うことも多いことでしょう。そんな時に気軽に相談できるよう、妊娠中から保健師さんや助産師さんと、顔のつながった、何でも話せる関係になっていると心強いですね。



心の状態によってストレスに感じることも

私たちは、日頃からさまざまなストレスと隣り合わせで生活しています。しかし、同じことでも受け入れるときの心の状態によって、違って受け止めてしまうことがあります。心をボールに例えると、ボールに十分空気が入っている状態の時に何かあっても簡単に跳ね返すことができますが、ホルモンの変化や身体的なマイナートラブル、育児の疲れなどからボールがへこんだ状態の時には、何かあると跳ね返すことができず、大きく落ち込んでしまうことがあるのです。ある先輩ママは、里帰りした時、義母から「おっばい大丈夫？」と言われただけで責められているように感じて、一時的に母乳が出なくなりました。初めての育児で、ボールがへこんだ状態にあったのでしょう。

そんな時に大切な事は、一人でため込まないこと。パートナーや友人、保健師さんなどに話してみましょう。聞いてもらうだけでも、ずいぶん楽になることがあります。



母乳育児がいいって聞くけれど



母乳の力とよく聞かれる質問

母乳が赤ちゃんに免疫を移行することは知られています。母乳に含まれる免疫は「分泌型IgA(免疫グロブリンA)」と呼ばれるもので、主に消化器官に働きます。出産後最初の『初乳』にもっとも多く含まれ、栄養も豊富です。9頁で紹介する妊娠後期に胎盤を通して移行する「IgG(免疫グロブリンG)」は、麻しん・風しん・水ぼうそうなど主にウイルス性の感染症に働くもので別のものです。

母乳が出にくい方もいて、助産院で乳房マッサージを受けると母乳が出やすくなることもあります。それでも赤ちゃんには足りないことがあります。その時はミルクを足しますが、母乳同様、赤ちゃんを胸に抱き、目を見て話しかけながらあげましょう。授乳の時間は、母子の愛着、コミュニケーションを深める時間でもあります。大切なのは“ママの笑顔”。母乳の出がよくないことで自分を責めることは、赤ちゃんにとっても良いことではありません。



母乳育児でもっとも多い相談は「飲んだ量が分からない」。赤ちゃんとの生活が長くなると少しずつわかってきますが、基本的には『自律授乳』、赤ちゃんが欲しがったらあげましょう。気になる場合は、母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線に体重を点で書き込み、点を結んだ角度が著しく変わったときなどは、保健師さんなどに相談すると安心です。

大切なのは“アイコンタクト”と“話しかけ”

生後数週間すると、赤ちゃんはゆっくりした動きへの追視をするようになります。しばらくは色は識別できないようですが、人の顔などをなんとなく見分け、学習を積み重ねていると言われています。ですから、赤ちゃんしっかりと目を合わせ、笑顔で話しかけながら授乳をすることが大事です。目を見て話しかけながら授乳をすると、目を合わさず無言で授乳するときよりよく飲むという報告もあります。おなかの中で聴いていた声とやさしい笑顔に、安心しているのかもしれない。

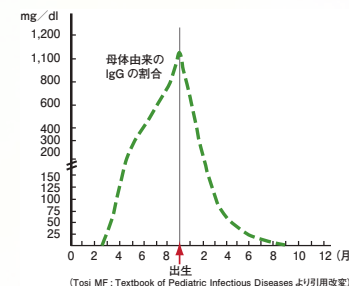


予防接種はお子さんへの健康のプレゼント

予防接種はなぜ必要？

妊娠後期にお母さんから授かる免疫(IgG)は、生後6か月でほぼなくなります(右図)。かわって赤ちゃんを守るために必要になるのが「予防接種」です。

赤ちゃんは、ウイルス性や細菌性の感染症にかかると、短時間で重症化してしまうことがあります。感染症は予防できる病気です。予防接種により抗体ができると、その病気にはかかりづらくなり、万一かかっても軽症ですみます。



予防接種には「定期接種」と「任意接種」があります。近年種類が増え、任意接種を含めると1歳までに15回以上、3歳までに、さらに10回程度接種することになります。かかりつけの小児科医と相談して計画的に進めましょう。同時に複数接種する「同時接種」も、現在は、互いの有効性を打ち消さない、副反応の頻度が上がらないなど安全性についても確認されていますので、積極的に取り入れましょう。

コラム2

＝備えあれば憂いなし＝

大きな自然災害の際、妊婦や乳幼児のいる家庭では、一般の家庭以上に日頃からの備えが必要です。家の中の備えとして、まず、赤ちゃんはモノが落ちてこない、家具が倒れてこない場所を選んで寝かせましょう。またミネラルウォーターは多めに買い置きしておきましょう。ストレスで母乳が一時的に出なくなる場合などもあります。

大きな災害で避難した子育て中のママの経験から、通常の持ち出し品に加えて必要なもの、あつて役に立ったものとして下記があげられました。

母子健康手帳・ウエットティッシュ・生理用ナプキン(オムツの代用・下着の代わり)・ラップ・空のペットボトル(湯たんぽにも)、いつものぬいぐるみやおもちゃなど。

避難する際は、ベビーカーが使えないため(足元が悪い・落下物がある)、乳幼児を抱いての避難となります。そのため、取りあえず1～2日必要な荷物と、数日して荷物を取りに戻れる場合用(10日分程度)の荷物を2つに分けて用意しておくといでしょう。

赤ちゃんはなぜ泣くの？



赤ちゃんが泣くのは時期がある！？



理由で泣くこともありますが、これも成長の証です。

最初のうちは、赤ちゃんの要求がわからないことが多いかもしれませんが、試行錯誤しながら、赤ちゃんとともに成長していきましょう。

赤ちゃんが激しく泣くのは時期があります。生後2週目くらいから増加し、5～6週目頃をピークに、その後徐々に収まっていきます（グラフ参照）。この傾向は、世界中どこの国や地域でも、また昔も今もあまり変わりません。地球の反対側のママも、昔のお母さんも、同じような想い、経験をしているのかもしれません。

赤ちゃんは、食事、排泄など生きていくために必要なことも自分ではできないため、泣いて知らせてくれます。その“知らせ”を聞いて、おっぱいをあげたりオムツを替えるなどします。赤ちゃんは要求を満たされることにより満足し、親子の愛着も形成されていきます。体調が悪い時も泣いて知らせてくれますので、熱がないか、どこか変わったところがないか確認します。成長とともに、さびしい、お母さんがイライラしているなどの

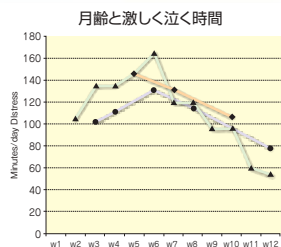


Figure 1 Crying amounts and patterns from three North American studies illustrating absence of secular trend triangles: data from Brazelton (1962); circles: data from Hunziker and Barr (1986); diamonds: data from Kramer et al. (2001).

環境の変化も要因？ 夜泣き

生後5～6か月頃から始まることの多いのが「夜泣き」。特に理由が見つからず泣くこともあり、毎晩のように続く心身ともに疲れを感じる人も多いようです。

睡眠には深い眠り（ノンレム睡眠）と浅い眠り（レム睡眠）がありますが、浅い眠りの時に泣くのが「夜泣き」。10人中6～7人が経験すると言われています。対処法として、生活リズムをつける（同じ時刻に起こし太陽の光を浴びさせる、お天気が良ければお散歩も）ことを心がけましょう。反対に、里帰りや慣れない所へのお出かけ、かまい過ぎなどで夜泣きがひどくなることもあります。



何をしても泣き止んでくれない…

ママのおなかの中を思い出して落ち着くことも

赤ちゃんが泣いたら、まず原因を探しその要求を満たしてあげます。おなか为空いたのかな？ おしりが気持ち悪いのかな？ 熱があるのかな？ 暑い（寒い）のかな…。しかし、いろいろ試しても泣き止まないことがあります。

そのような場合の対処法として、赤ちゃんがお母さんのおなかの中にいた時の状況を再現してみるのも1つの方法です。おくるみを巻いた赤ちゃんに、口を「う」の形にして「シーツ、シーツ」と言ってみる、または、スーパーのレジ袋をそっとこすり合わせてシャリシャリ、シャリシャリ、とおなかの中で血液が流れる音に似せてリズムカルに聞かせることで、赤ちゃんが落ち着くことがあります。



子育てに“愛の鞭”は不要です！（令和2（2020）年4月から法律で体罰が禁止に）

いろいろ試してみても泣き止んでくれない。そんな時、思わず手が上がってしまったら…。 “愛の鞭”により一時的に泣き止んだとしても、赤ちゃんはすぐにまた泣き始めます。思うようにならないわが子に、さらに感情が高ぶってエスカレートしてしまうかもしれません。厳しい体罰は、脳の中でも社会生活に極めて重要な前頭前野に影響を与えることが、最近の研究でわかってきました。言葉の暴力も同様です。脳の中の聴覚野に影響を与えることがわかってきています。

赤ちゃんが泣き止まずイライラすることは誰にでもあることです。そのような時は、お子さんの安全を確保したうえでその場を一旦離れるなど、自分がクールダウン



することを心がけてください。部屋から出て深呼吸を数回するだけでもずいぶん気持ちが落ち着きます。お子さんの成長とともにイライラの原因は変わりますが、お子さんに与える影響は同じです。イライラすることが多い場合などは、お友達や自治体の保健師さん等に相談するなど、親自身がSOSを出しましょう。

参考： <http://sukoyaka21.jp/ainomuchizero>

正しい知識でゆとりある子育て I. 妊娠期



妊娠中の喫煙と受動喫煙はなぜ悪い？

妊娠中にタバコを吸うと、煙に含まれるニコチンにより血管が収縮し、胎盤とおしして胎児に送られる酸素と栄養が減少し、早産、低出生体重児の誘因になります。

妊娠中にタバコを吸っている人は2.7%※、年間出生数から起算しますと、約2.5万人の妊婦さんがタバコを吸っていることになります。また4割近い妊婦さんが受動喫煙による影響を受けていると考えられますが、フィルターを通さない副流煙（先端から出る煙）は多くの有害物質を含みます。換気扇の下やベランダで吸っても、誰もタバコを吸わない家庭と比べると2～10倍の有害物質を吸っているという報告もあります。

妊婦さん自身が吸わないことはもちろんのこと、パートナーはじめ赤ちゃんに接するすべての方の理解と協力を得ることも、とても大切です。

※「健やか親子21（第2次）」中間評価報告（平成29（2017）年度）



むし歯をわが子に伝播しないために

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯の原因の一つとなるミュータンス菌はいません。ミュータンス菌は唾液でうつりますので、むし歯がある場合は、お子さんの誕生前に治療しておきましょう。また妊娠中は唾液の量が減り口の中が酸性に傾くため、むし歯になりやすくなります。妊娠初期はつわりで、後期になってくると診療の椅子に座るのが負担、また出産後しばらくも受診しづらいので、つわりが収まったら歯医者さんで診てもらっておくと安心です。

キシリトールの活用も1案です。キシリトールは歯垢のネバネバをつくらないので、歯のエナメル質にむし歯菌が付着しづらく、むし歯になりにくくなります。妊娠中にキシリトールガムを取り入れた女性の子ども（2歳児）のむし歯菌の数が少ないという研究報告もあります。歯みがきは大事ですが、キシリトール（ガム・タブレットなど）をプラスしてみるのも1つの方法です。



妊娠中は、レントゲンや薬について気になることと思います。歯科クリニックに行かれたら、まず妊娠中であることを話すと、説明や配慮をしてくださることでしょう。

正しい知識でゆとりある子育て II. 子育て期



赤ちゃんは、何ものにも代えがたい、かわいいものです。しかし、周囲の大人のちょっとした不注意や一瞬心に魔が差したことにより一大事になることがあります。でも、必要以上に気にする必要ありません。正しい知識を、家族をはじめ赤ちゃんの周囲の方々と共有しておくことが、赤ちゃんの健やかな成長につながります。

乳幼児揺さぶられ症候群（SBS : Shaken Baby Syndrome）

赤ちゃんが何をしても泣き止まない時などに、イライラして赤ちゃんを激しく揺さぶり（1秒間に3～4回）、赤ちゃんの脳が損傷することを言います。

赤ちゃんは、からだに比べて頭が重く首の筋肉が発達していないので、揺さぶられると頭が大きく前後に振られます。脳は、激しく早く揺さぶられると、血管が切れるなど脳が損傷します。生後6か月頃までの乳児が被害に合うことが多く、損傷部位によって視覚、聴覚、運動機能などに障害が残る可能性も高く、最悪の場合死に至ることもあります。



ただし、これは相当激しく（常軌を逸したような）揺さぶった場合に起こることで、日頃赤ちゃんをあやす「たかいたかい」、「おひざの上でぴょんぴょん」や車でこぼこ道を走る時の振動などでSBSを発症することはありません。

これらのことを、家族をはじめ赤ちゃんのお世話をするすべての方にお知らせしておくことも、とても重要です。

コラム3 乳幼児突然死症候群（SIDS : Sudden Infant Death Syndrome）

元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気で、令和元（2019）年には75人の乳児が亡くなっています。予防法は確立されていませんが、下記の3つのポイントを守ることにより、発症率が低くなるというデータがあります。

◆1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

あおむけ寝は、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

◆できるだけ母乳で育てましょう

◆タバコをやめましょう

タバコはSIDS発生の危険因子です。受動喫煙もないよう周囲の人の協力を得ましょう



子育ては手をかけ目をかけ、愛情をたっぷりかけて

お子さんのこれから～1歳から5歳くらいまで～

脳の発達は、1歳を過ぎたころから急速にそのスピードを増します。1歳6か月から2歳頃には大人に近い食事ができるようになり、小走りをする子もいるでしょう。運動機能の発達とともに行動範囲も広がります。言葉を覚え始め、精神的にも成長が著しい時期です。気に入らないと激しく泣いたり、時には人のものを取ったり投げたりしてママを困らせることもあるかもしれません。

3歳頃になると、手先が器用になり、こぼさず食事ができたり、ひとりで着替えができる子もいるでしょう。語彙も増え、会話が楽しくなってきます。時間の概念ができて来て、我慢すること、順番を待つこともできるようになってきます。

5歳頃には、着替えや歯みがき、お箸を使って食事をする等身の回りのことが一通りできてきますが、幼児期は成長のスピードが一定でなく、また個人差の大きい時期ですので、焦らず、できたことをほめて、お子さん成長を見守ってください。

スマホに子守りをさせないで

赤ちゃんが動けるようになってくると、可愛さが増すと同時にますます目が離せなくなってきました。食事の支度や洗濯など、やらなければならないことは遅れていくばかり。

乳幼児は動くものが大好きです。そのためテレビやスマートフォンで動画などを見せているとおとなしくしているので、その間に遅れている家事を考えると考えることもあるかもしれませんが、お子さんが一番見ていたいのはママであることは言うまでもありません。また、お世話をしながらスマートフォンに気がとられると、お子さんから目や心が離れ、思わぬ事故の原因ともなりかねません。

スマートフォンとの付き合い方は、ほどほどに。



子どもの育ちをみんなでサポート

コロナ禍でもひとりで悩まないで相談を

子育てでわからないことや気になることがあっても、コロナ禍では対面での相談はしばらく、スマートフォンなどの検索やオンラインの相談に頼ることが多くなるかも知れません。時間や地域を問わず検索や相談ができますが、一方で異なる気候や地域の情報、いろいろな考え、経験を持つ方もいることでしょう。多くの情報の中から自分に合った情報を見極めることは大事で、その中でも、お住まいの自治体や専門職の情報は役に立ちます。対面で相談できなくても、文字や画面に比べ電話ではニュアンスが伝わり、自分では気づかなかった本当の心配ごとに対応してもらえることがあります。ぜひ、抱え込まないで相談してください。

全国の自治体では、妊娠期から子育て期の家族を、切れ目なく関連のさまざまな機関や部署、専門職、地域組織等が一丸となってサポートしようと「子育て世代包括支援センター」（自治体によって名称が異なることがあります）の設置が進められてい

ます。この冊子を受け取られたのも、このセンターかもしれませんね。センターでは、保健師さんや助産師さん等が、あなたの話を聴き相談にのってくれたり、必要に応じて担当の部署や機関を紹介してくれることでしょう。こんなことを聞いたら…いえいえ、皆さまからの質問や相談を保健師さんたちは待っています！

子どもは、お世話が大変な時期こそ劇的に成長する時期。今日の赤ちゃんを見られるのは今日だけです。小さな成長を見逃さず、子育てを楽しみましょう！

