



母子保健

だより

パパになる！

できることから始めよう！

保健医療課健康推進係

☎0824・73・1255



妊娠中のママの体は胎児の成長とともに変化します。つらいときにそばで支えてくれるパパだからこそ、できることがあります。

変化にあつたサポート！

妊娠期は大きく3つに分けられます。

①前期：女性ホルモンの関係で吐き気や嘔吐などつわりの症状が現れたりします。

②中期：つわりなどが解消されませんが、下腹部などに軽い痛みを感じたり、体重が増えると腰痛やこむら返りが起こったりします。

③後期：赤ちゃんの体重が増え続け、ママの手足などがむくんだりします。

今、ママと赤ちゃんがどの状態に変化しているかをパパが知っていれば、そのときに適切なサポートができます。母子健康手帳交付の時に一緒に交付する父子健康手帳を参考にしてみてください。

ママをよく見て話を聞いて

何よりママとの会話が大切です

す！会話の中からママの頑張っていること、不安に感じていることなどを知れば、自分にできることが見つかるはずです。

「休日にとくさん」より「毎日できること」を

時間が空いたときにできるサポートは大切です。特に、毎日している家事などのサポートはママに喜ばれます。どんな小さなことでもまずは毎日続けることが大切です。

- ▼ パパに知っておいてほしいこと
- ▼ 妊娠中はだるくて眠いのが当たり前
- ▼ 体調と機嫌が悪いのはホルモンの影響
- ▼ 病気ではないが通常の状態ではない
- ▼ 疲れやすいのでこまめに休憩を！

*市では、妊娠6〜7カ月ごろに「パパママひろば」を実施しています。ママと一緒にパパも参加してみてくださいね。

子育て通信

あそびっ子

児童福祉課あんしん支援係
☎0824-73-0051

子育て支援センターは、子育て家庭や地域の皆さんが気軽に集い交流できる場です。子育てに関する相談・子育て情報提供・子育て家庭の友だち作りや交流の場の提供、子育てサークルの活動支援などを行っています。

西城子育て支援センター

西城町中野192番地

☎090・8067・1943

開所日 月〜金曜日

9時〜12時／13時〜15時

※予約、利用料は不要（ただし、行事参加には事前予約が必要な場合があります）

西城子育て支援センターは、美古登小学校の隣にある西城子育て支援施設内にあります。同施設は元保育所で、屋内で絵本を読んだり、おもちゃで遊んだりするほか、屋外の広い園庭にある砂場やブランコなどの遊具でのびのびと遊ぶことができます。



放課後児童クラブの児童との交流



保護者は、友達作りをしたり、子どもたちの成長を喜び合ったりする中で、お互いの思いを共有し楽しい時間を過ごしています。地域の行事に参加したり、ボランティアの方が来たりと、いろいろな人の交流を楽しんでいます。施設内には美古登放課後児童クラブもあり、児童との交流行事も行っています。

月曜日から金曜日まで毎日開所しています。0歳の赤ちゃんから、就学就園している兄弟姉妹、お父さんお母さんやおじいちゃんおばあちゃんまで、たくさんの子育て家庭の皆さんの来所をお待ちしています。