

これからママとパパになる方へ知っておいてほしいこと

○生まれたばかりの赤ちゃんについて

言葉が話せない赤ちゃんは、泣くことで気持ちを伝えます。泣く理由は「お腹がすいた」「おむつが濡れて気持ちが悪い」「抱っこして」等、さまざまです。ママとパパは育児をしていく中で、泣いている原因がわからないこともあると思います。そんなときは「どうしたのかな」と声をかけて、抱っこしましょう。こうしたやり取りの中で親子の絆が生まれてきます。

厚生労働省の「赤ちゃんが泣き止まない～泣きへの理解と対処のために～」をぜひママとパパ一緒にご覧ください。



[「赤ちゃんが泣き止まない～泣きへの理解と対処のために～」\(厚生労働省より\)](#)

○授乳について

母乳やミルク、混合にするかはママに合った方法を選びましょう。最初から上手に飲む赤ちゃんもいれば、飲むことが難しい赤ちゃんもいます。母乳は赤ちゃん和妈妈のペースが合うまでに時間がかかることがあります。入院中に助産師に相談しながら進めましょう。産後に母乳育児に不安がある時は山形市産後ケア事業の利用(産後5か月未満対象)ができます。

[授乳や離乳について\(厚生労働省より\)](#)

[山形市産後ケア事業について](#)



○生まれたばかりの赤ちゃんのうんちやおしっこについて

生まれたばかりの赤ちゃんは1日に何度もうんちやおしっこをします。一般的に授乳のたびに交換することが多いので、1日に10回以上おむつ交換をする場合もあります。おしっこの色は黄色よりやや薄めの色、うんちの色は黄色～深緑色です。うんちの色は赤ちゃんの健康状態を把握する1つの指標になります。たいていの場合は水っぽくツブツブが混ざっている形状です。母子健康手帳の「うんちの色に注意しよう」のページで赤ちゃんのうんちの色を確認してみましょう。

○産後の気持ちの変化について

妊娠中から産後にかけてママのホルモンバランスが大きく変化します。それにより、

突然不安になったり、涙もろくなったり、イライラしやすくなる等、心の不調が出る場合があります。出産後から1週間以内に起こる場合は「マタニティブルーズ」と呼び、一時的な気分の変化で、多くは数日から1週間で症状は回復していきます。しかし、その症状が2週間以上続いたり、症状がひどくなる(1日中気分が沈む、意欲がでない、赤ちゃんをかわいいと思えない等)場合は「産後うつ」の可能性もあります。心の不調を感じた場合はひとりで抱え込まず、早めに周囲の人にサポートを求めましょう。山形市母子保健課が相談窓口となっています。

パパは家事育児の分担をしたり、ママの話を聞く、感謝を言葉で伝える等を行ってみましょう。ママがいつもと違うという変化を感じたら、山形市母子保健課へ相談をお願いします。

[「鷹の爪団のみんなで子育て大作戦 ママさん！ひとりで悩まないで！」](#)
[\(厚生労働省より\)](#)

参考:公益財団法人 母子衛生研究会

「母子健康手帳 副読本」令和2年度版

令和2年7月山形市母子保健課作成