

# 子育てに関する不安は誰にでもあります

ライフステージごとに、子育てに関するさまざまな悩みが発生します。  
あなたの悩みは他の人と同じものかもしれません。  
些細な悩みでも、一人で抱え込まず、身近な人や相談機関に相談しましょう。



妊  
娠  
期

- 家族関係について
- つわりなど体調が不安
- 産休や育休がとれないかも
- 保育所の申し込み方がわからない
- 出産が怖い

出  
産  
(  
後  
)

- 夜泣きがひどくて困る
- 睡眠時間がとれずにつらい
- 子どもの体重が増えているか心配
- 授乳のしかたはこれで良いのか

子  
育  
て  
期

- 仕事や家事の両立が不安
- 母乳をやめるのはいつ頃がいいの
- 言葉があまり出てこないように思う
- ちゃんと座ってご飯を食べてくれない
- 子どもの偏食が多い
- 周りと比べてしまう
- 言うことを聞かないのでイライラする
- 子育ての方法やしつけに悩んでいる
- きょうだいとの関わり方
- イヤイヤ期・反抗期の子どもとの関わり方

## こんな状態が生じたらまずは相談を

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 急にイライラする     | <input type="checkbox"/> なぜか涙が出てしまう |
| <input type="checkbox"/> 気分が重い        | <input type="checkbox"/> 食欲がない      |
| <input type="checkbox"/> 身体がだるい       | <input type="checkbox"/> 眠れない       |
| <input type="checkbox"/> 何もする気になれない   | <input type="checkbox"/> 不安がいっぱい    |
| <input type="checkbox"/> 子どもが可愛いと思えない |                                     |

## 助産師からの ひとこと



妊娠・出産は「初めてだからわからないこと」だけではなく「経験したことがあるからこそ気になること」など、漠然としたことから具体的なことまで、人それぞれに、さまざまな悩みがあります。

妊娠中や産後の「からだ」と「こころ」の不安なことは何でもご相談ください。

## 栄養士からの ひとこと



食事や栄養のことは管理栄養士が相談に乗ります。

赤ちゃんの離乳食はもちろん、妊娠・出産に向けたママの食生活など、お母さんの体調管理もアドバイスしています。また、体調に合わせた食事メニューの紹介もしています。

他にも、子どもの偏食や食事環境など、悩みごとや心配ごとがあれば気軽にお声かけください。



# せつつで子育て ～「こころ」と「からだ」に安心を～

子育ては、誰もが初めての経験ばかり。

「つわりで食べられない」「赤ちゃんがなぜ泣いているかわからない」など悩み事や不安もたくさん。

そういえば、摂津市には、子育てのことなら何でも相談できる「出産育児課」があった。

保健師や助産師、栄養士、保育士といった、専門家がいるみたいだ。

支援制度のことも気になるし、一度相談してみよう。

