

## 産後ケア

産後は新しい家族を迎えた喜びと共に、大きな環境の変化に不安を抱えているお母さんも多いです。慣れない育児に戸惑ったり、夜も寝られずイライラしたり、自分自身の体調も整わないままに毎日育児に向き合ったりと、大変な事も多くあります。

遠野市では、そんな産後の不安や悩みを抱えたお母さんをサポートしています。ひとりで悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

相談希望の方は、下記までお電話ください。

遠野市助産院 0198-62-1103

自宅への訪問・助産院への来所・電話相談など、ご希望に合った方法で利用できます。

こんな不安や困ったことがあったら

### 【赤ちゃんのこと】

- 体重が増えているか心配。
- 母乳が足りているか心配。
- おっぱいが上手に吸えない。
- ミルクの量や授乳間隔がよくわからない。
- よく吐く、便が出にくい、湿疹が出た等、気になる症状があり心配。

### 【お母さんのこと】

- 乳首が傷ついて授乳が辛い。
- おっぱいが張って痛い、しこりが気になる。
- 産後の体調不良。
- 沐浴のやり方やお臍の消毒に自信がない。
- 気持ちが不安定で、気持ちが沈む。
- 家族関係の悩みがある。

このような相談ができます

- お母さんの健康相談
- 育児相談
- 赤ちゃんの体重測定
- 授乳方法の確認やアドバイス
- 乳頭・乳房マッサージ  
(赤ちゃんが吸いやすいように乳頭を柔らかくしたり、乳管を開通させて母乳の出を良くするようにお手伝いします。)
- 乳房トラブルへの対処