

# フラムだよ

赤ちゃんの成長は、首が坐り寝返りをし、はいはいができるようになります。また、子どもながらに自我が芽生え、自分の意志を言葉で伝えるようになるなど、“すくすく”と成長して行きます。

でも、どの赤ちゃんも同じというわけにはいきません。首が坐るのも2カ月頃から4カ月頃、寝返りは季節(衣類)によっても多少異なることがあります。

そして、たとえば“母乳で育てようと頑張っているのにおもように母乳が出ていないようだ”とか“オムツも母乳も大丈夫なのに泣いてばかりいる”などから、お母さんの身も心もく

## 赤ちゃんとお母さんの心について

たくた、でもなかなか誰かに話せなくて…。こんなことがありませんか。

妊娠・出産は女性にとつてとても大きな大切な役割です。

ホルモンのバランスの変化や、妊娠中の不安や、出産・育児の疲れ等により、精神的に不安定になることさえあります。これは“マタニティーブルー”と呼ばれ、病的なものではありません。まわりの家族(特にお父さん)の協力や理解、そして支えにより一時的なものとして解消されていきます。

ただし、落ち込む気持ちが強くなり(うつ状態)、医学的にアドバイスが必要ながまれば

にあるようです。こんな時には早く医師等に相談することが必要です。



子育ては、思うようにならないのが現実だと思います。そんな時、健康福祉センター“プラム”を思い出していただき、プレイルームやすくすく教室、ときには心の健康相談などを利用していただければいかがでしょうか。同じ気持ちをもっていたり、経験したお母さんもいるかもしれません。

保健福祉課保健婦 印東 光江

## お誕生おめでとう

12月21日～1月20日届け出分



楠岡 佑斗ちゃん  
快斗ちゃん

明るくのびのびと育てて欲しいと思います。  
【母:かおりさん談】

氏名	保護者	地区
楠岡 佑斗 快斗	幸久 幸久	鳥喰 下
多田 恵史	利久 栄彦	鳥喰 3
齊藤 伊緒	龍彦 司	東町 1
渡辺 仲	賢之 幸	東町 2
田馬 関	洋浩 雄成	新生 1-2
伊藤 由	幸和 淳彦	山部 4
瀧田 伊	武憲 久	山部 4
早野 増		郷 4
		山 4
		川 4
		町 4
		会 2
		芝 2
		部 2

## 休日当番表

とき	内科系	外科系
2月11日	おぐらクリニック(東金) 0475⑤9720 岩崎医院(松尾) ⑧2217	とよだ整形外科(成東) 0475②7800
2月12日	富塚内科(大網) 0475⑦7511 小高医院(横芝) ②6368	姫島クリニック(成東) 0475⑧1726
2月18日	今井医院(東金) 0475②0276 松尾クリニック(松尾) ⑧6482	おおあみ泌尿器科(大網) 0475⑦1333
2月25日	いしだ医院(大網) 0475⑦1000 笹本医院(横芝) ②5162	姫島クリニック(成東) 0475⑧1726
3月4日	下谷内科医院(東金) 0475⑤6209 成東医院(成東) 0475②2235	高根病院(芝山) ⑦1133

◎都合により当番医の変更がある場合があります。  
◎問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475②4137へ。  
◎東陽病院は、2月18日が当番医になっております。  
◎診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡 ☎⑧41335をお願いたします。

## 2月のこよみ

1日	あしたばの会 (プラム)	26日	乳児健診 (プラム)
4日	太巻きすし教室 (プラム)	27日	三種混合 (プラム)
8日	すくすく教室 (プラム)	28日	あしたばの会 (プラム)
9日	1歳6か月児健診 (プラム)		
11日	郡市民伝大会 (プラム)		
14日	健康相談 (プラム)		
15日	マザーズクラス(プラム)		
18日	町婦人バドミントン大会 (プラム)		
21日	母子相談 (プラム)		
22日	マザーズクラス・心の健康・健康相談 (プラム)		
23日	三種混合 (プラム)		

