

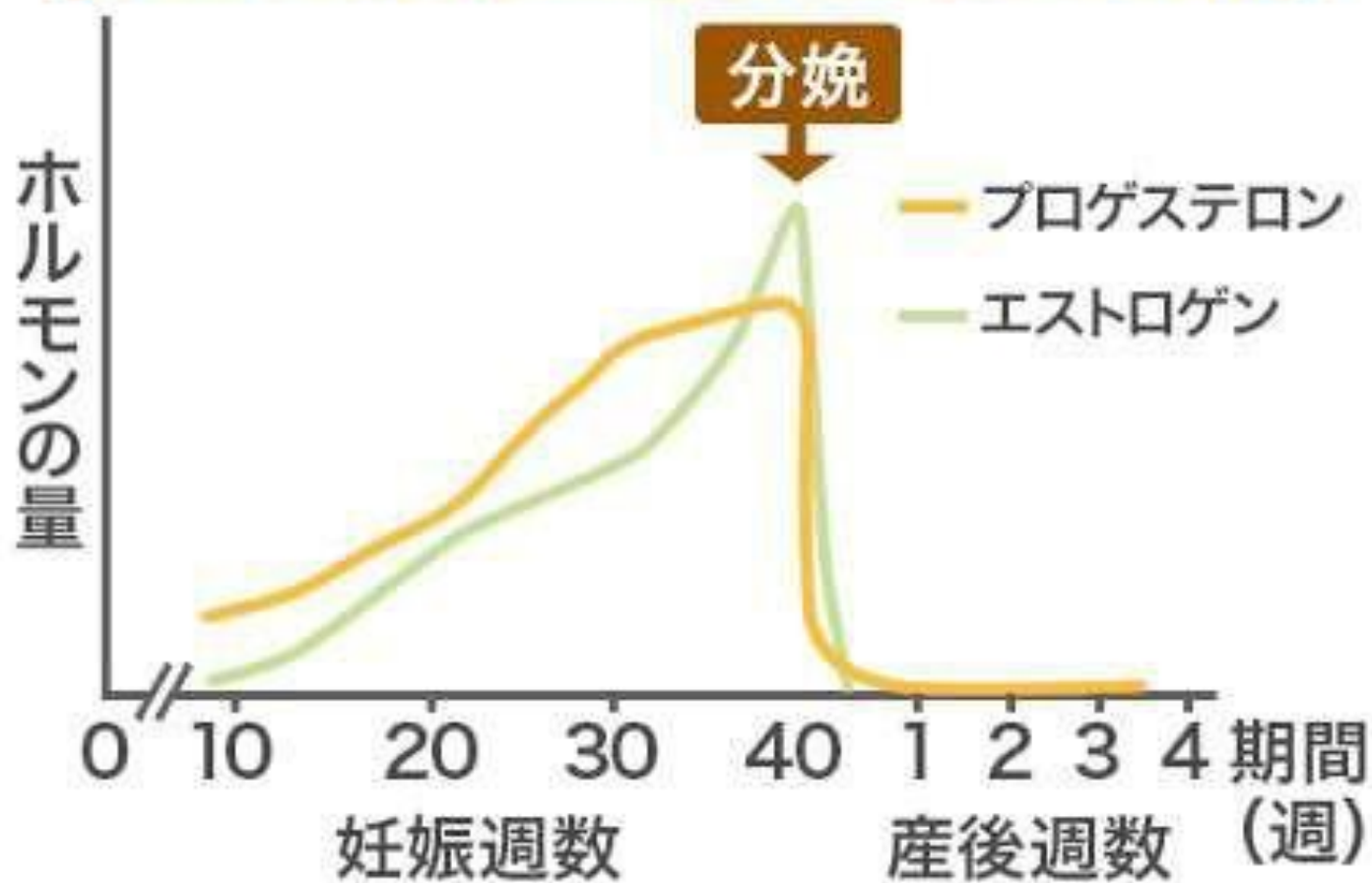
# 大田区 キッズな初めての 子育てオンライン交流会

## カリキュラム

- 1, ベビーマッサージ
- 2, パートナーとの心の通じ合い
- 3, 家族同士の交流会



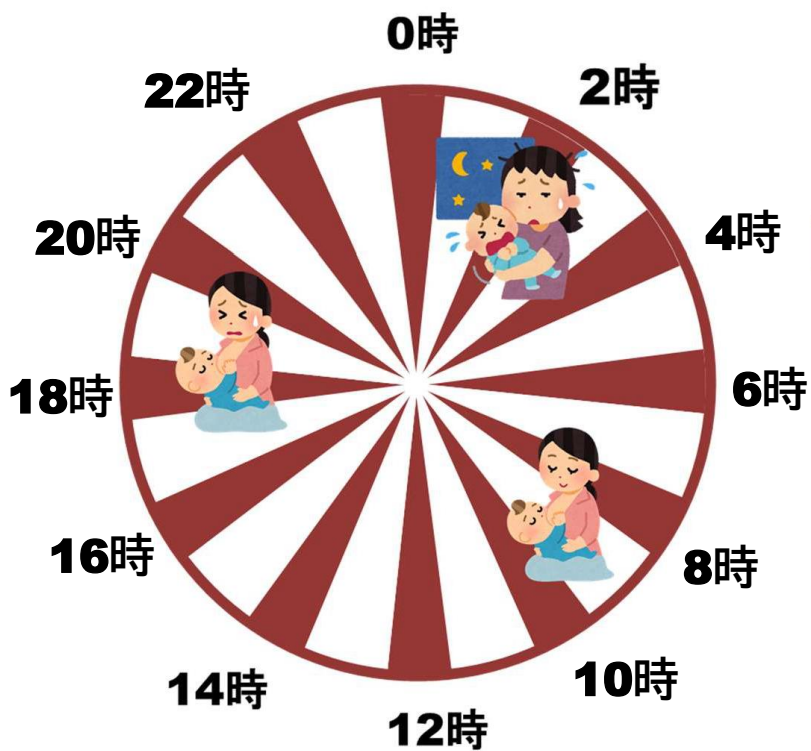
## 妊娠中および産後のホルモンの変化



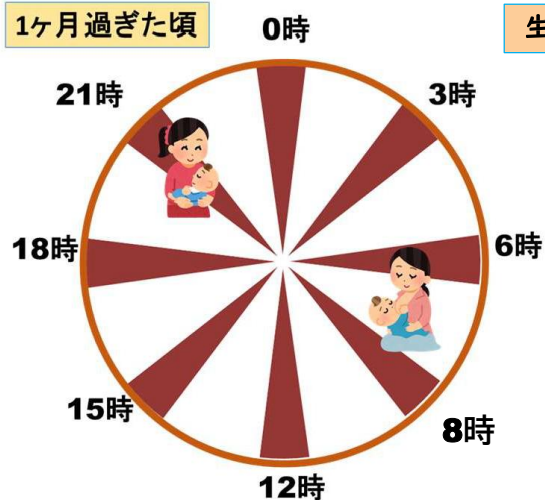
# 授乳回数のイメージ

※色の濃い部分が授乳時間

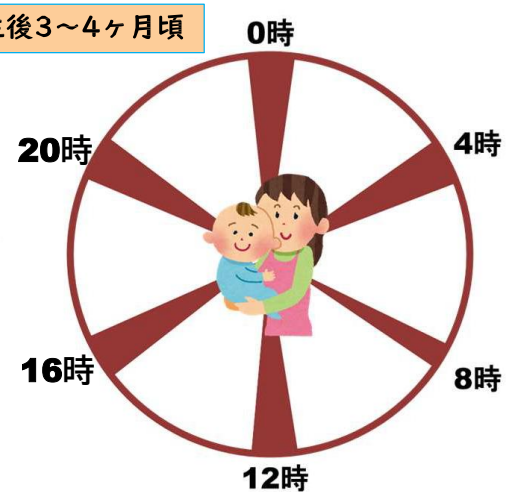
新生児の頃



1ヶ月過ぎた頃



生後3～4ヶ月頃

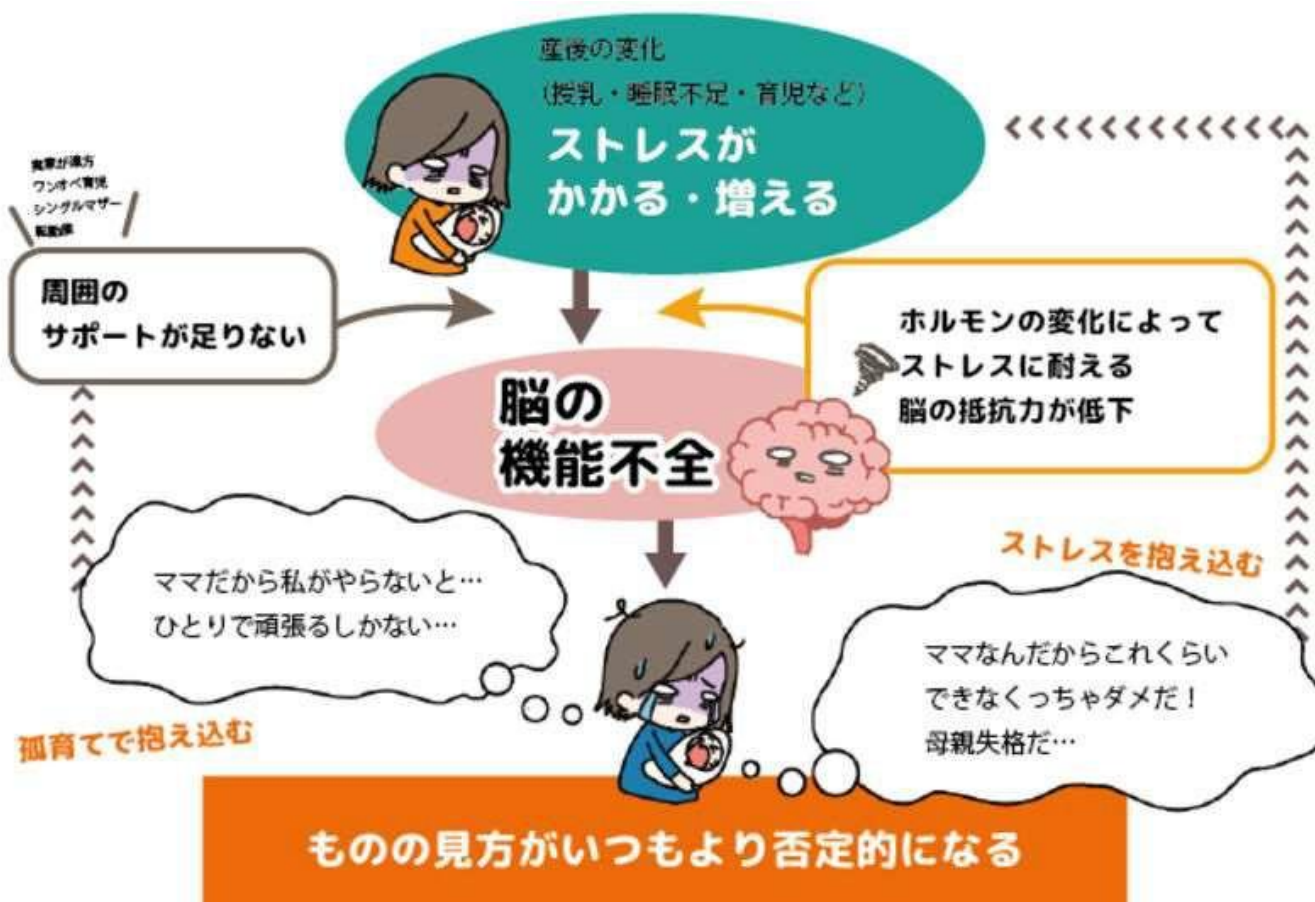


## 産むまで想像できなかったこと BEST 4



1. 授乳・ミルクトラブル
2. 赤ちゃんの睡眠
3. 赤ちゃんが泣く
4. 赤ちゃんとの生活

# 産後のこころの悪循環



参考:「妊娠・出産に伴ううつ病の症状と治療(2020年2月6日)」(厚生労働省・e-ヘルスネット)

# 「マタニティブルー」と「産後うつ」ここが違う

	マタニティブルー	産後うつ
いつから？	産後2～3日	産後数週間～数カ月
いつごろまで？	産後10日ころまでに回復することが多い	個人差あり
症状は？ ※産後うつのほうが重い傾向があるが、共通する症状も多く、はっきりした違いはわかりにくい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・情緒不安定で気分が変わりやすい</li> <li>・育児への不安が強い</li> <li>・涙もろくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気持ちが落ち込む</li> <li>・喜びや楽しみの気持ちがもてない</li> <li>・自分を責める</li> </ul>
回復は？	自然に回復する	自然に回復することもあるが、治療しないと回復しにくい
どのくらいの人がかかる？	30～50%	10～15%

キーワードは「 」

パパはやっている「 」・ママは頼んでいる「 」

- ・言わなくてもわかってかれている
- ・一緒の時間、別々の時間
- ・言い方も重要なポイント

言われた言葉は何ですか？

言われたら悲しくなる言葉はありますか？



- ①コピー用紙とペンをお手元に用意してください。
- ②下記のようにマスを書いてください。これから設問の回答をマスに書いていただきます（ひとことで）

相手の作った料理で一番好きなもの

相手のかっこいいと思うところ

今伝えたい一言



## お話しする内容例

1. お住まいの地域、最寄り駅
2. 産院
3. お子様の月齢
4. いつも遊びに行く場所