

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **25**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



周囲の目は赤ちゃんへ

赤ちゃんが生まれると、家庭が明るくなり、親戚やご近所の方が集まってみんなでお祝いする機会もあるのではないのでしょうか。

その中で、周囲の目は赤ちゃんに向けられがちです。表面では見えにくいですが、実は、産後のお母さんの体と心は、とてもデリケートになっているのです。

産後の変化

妊娠中から産後にかけて、女性の体のホルモンはダイナミックに変化し、気持ちの揺れ動きが激しく、不安定になります(左図参照)。

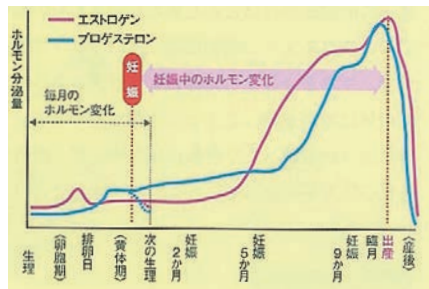


図 女性のホルモンの変化

一時的なものは「マタニティブルーズ」



と呼ばれますが、深刻化すると「産後うつ」という心の病になってしまいます。「産後うつ」が悪化すると、回復するまでに、長期間かかることもあります。そのため、早く「気持ちの変化」に気づき、相談することが大切です。

お母さんの変化に気付いて

—— お母さんなのだから、
自分がしっかりしないと…。 ——
—— お母さんなのだから、
育児も家事もするのは当たり前でしょう。 ——

このように、お母さん自身も含め、家族みんなの“お母さんなのだから”という思い込みが強いと、産後のお母さんの体と心のケアが後回しになってしまい、子育てが辛いものになってしまいます。

お母さんの変化に気付けるのは、一緒に生活している家族です。家族の気づきが、何より早い回復の一步となります。

参考資料：『パパになるためにこれだけは知っておきたいコト』

日本助産師会

【「はぐ♥くみ」子育て電話相談】

☎306-2277

(月曜日から金曜日までの午前8時30分～
午後5時15分(正午～午後1時を除く))



いもマミィの
おすすめレシピ

材料	分量(直径6cm 5個分)
はんぺん	1枚(60g)
片栗粉	大さじ1
みりん	大さじ1
めんつゆ	小さじ1
粉チーズ	大さじ1
白いりごま	大さじ1
むき枝豆	20g
油	適量

※エネルギー(約57kcal/個)、食塩相当量(約0.3g)



【作り方】

- ①手またはマッシャーではんぺんをつぶす。
- ②つぶしたはんぺんに、油以外の材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ③②を5等分し、丸める。
- ④フライパンに油を多めにひき、揚げ焼きにする。
- ⑤こんがりとし焼き色が付いたら出来上がり！

【Point】

- ▽冷めても固くならないので、お弁当のおかずにとぴったり♪
- ▽枝豆以外に、コーンや刻んだニンジンを入れてもGood♪

おつまみやお弁当のおかず♪ 「はんぺん」と枝豆のふわふわ揚げ