

産後2週間健診のご案内

産後2週間健診とは

産後2週間健診は、退院後1週間〜10日後の健診です。出産後に退院してからの1週間は、とても大変な時です。初めての出産の方はもちろんですが、子育ての経験がある方でも、心身共に疲労困憊だと思えます。初めてのことが分からないことだらけです。

この時期に、赤ちゃんが順調に育っていることを確認し、悩んでいることを解決したり、他の方と悩みを共有したりしていくことが、とても励みになります。産後2週間健診で、赤ちゃんの体重やお母さんの体調を確認しながら、お話ししたりしましょう。

日付：毎週火曜日

時間：午後十三時三十分から

産後ケアについて

「産後ケア」について、ご存じでしょうか。産後ケアは、赤ちゃんとの新しい生活で不安なことや、うまくいかないで悩んでいることなどがあるときに、もう一度入院して助産師と一緒に育児を考えたりしていくことです。

産後ケアは、各市町村による事業で、「出産後に安心して子育てが出来る環境を確保する為に、心身のケアや育児のサポートを必要とする母子に対して医療機関に入所して、母体の保護や保健指導を行う」などとされています。

産後は、ホルモンのバランスも不安定です。小さな事でもこころは傷つきやすくなっています。育児に困ったり疲れたりしたときに、

赤ちゃんと一緒にもう一度入院してゆくりませんか。

産科病棟看護師長

相馬幸子



産後ケア事業の紹介

お母さんや赤ちゃんを対象に子育て世代包括支援センターが窓口にあります。宿泊型とデイサービスがあります。利用には、事前の申請が必要になります。料金の補助があります。希望される方は市町村にご相談下さい。

ママとその家族へのサポート



出産は、ママにとって、

精神的にも肉体的にも大変なお仕事です。

特に出産後はホルモンバランスが不安定になり、涙脆さや抑うつ、頭痛などの症状が起こる可能性があります。

産後2週間では特に一時的な抑うつ状態が表われる場合があります。2週間を経過した後、涙が止まらなかったり、自分を必要以上に責めてしまったりする場合は産後うつの可能性が高いと言われています。産後2週間健診では、このようなママの不安や心配な気持ちをキャッチし、産後うつ病の発症予防に努めています。

「外にあまり出られない」、「人と話す機会がなかった」、「もうどうしたら良いのか分からない」等、赤ちゃんに向き合う時間が多く、いっぱいいっぱい

になってしまいうこともあります。産後2週間は嬉しいことから辛いことまで、目まぐるしく様々な出来事が起こり、それに伴って色々な気持ちが生じてゆく時期です。ママだって人間です。色々なことが起きる中で、全てを完璧にこなしてゆくなことは出来ません。初めての子育てなら、どうしたら良いのか不安な気持ちも生じますし、二人目以降の子育てでは、上の子との関わり方を悩んでしまいうこともあると思います。その時は一人で我慢せず、周りの人の助けを借りてゆきましょう。

産後2週間健診では、ママをしつかりとサポートしてくださる心強い助産師さん、子どもとの関わり方を温かく話してくださる保育士さん、そして心理士がいます。ママにとって、無理なく、そして、自分らしく、子どもと過ごせるように、みんなで関わってゆきます。

臨床心理士 谷口 歩

ドクター北岡・エッセイ



第二話 【チーム力】

さくら通信をご覧の皆様、こんにちは。今回は「チームとしての総合力」について書いてみます。昨夜からのスポーツニュースは、「さくらジャパン」一色、ラクビー日本代表が格上のアイランドに勝利したという報道です。ラクビーに興味のない方には、それがどうした、という話題ですが。

私は大学で、十五人制ラグビーの三分の一五人で戦うバスケットボール

をしていました。各々のポジションごとに求められる役割はありますが、スーパースターがひとりだけでも勝てない点で、ラグビーと共通するものがあります。個人の能力を生かしながら、チーム力もアップさせて、初めて勝利をつかむことができるわけです。

チーム力は、何もスポーツに限ったことではなく、医療の世界でも非常に大切です。個々の専門的な能力を生かしながらお互いに協力し、より安全で質の高い医療の提供を目指して、私達スタッフは日々研鑽に励んでいます。

「日赤産科チームの総合力」がアップすることにより、皆様が「日赤でお産してよかったな」と感じていただければ、こんなに嬉しいことはありません。このエッセイを読まれる頃は、スポーツの秋真っ盛りですね。さまざまなスポーツに触れ合い、観戦する機会があると思います。怪我のないよう、大いに楽しんでください。ちなみに、私は十年ほど前、子供の学校行事でさっそうと走るはずが、みごとにアキレス腱を切ってしまい、初めて手術を受けることになりました。トホホ・・・

編集後記

産後の女性は心身共に大きな変化があり、産後の体力の回復には個人差がとても大きいのです。赤ちゃんのお世話が始まると、場合によっては心の充電が足りなくなる事があります。ゆっくりと疲れを取る事も大切です。それから、ゆっくりに赤ちゃんとの生活をスタートさせましょう。

