

2 Calendar 月 -February-

1 木	1歳6ヶ月児・3歳児健診 (対象:H15 6~7月生/H17 7~8月生〔田〕)
2 金	3歳児健診(対象:H15 6~7月生〔角〕)
3 土	
4 日	
5 月	母子手帳交付(田) 乳児相談(対象:H18 2月・6月〔角〕)
6 火	乳児相談(対象:H18 2~3月生/H18 6~7月生〔田〕) 献血(西木庁舎、仙北警察署、情報センター) 子ども開放日(角)
7 水	なかよし教室(角)
8 木	1歳6ヶ月児・3歳児健診(対象:H15 6~7月生/H17 7~8月生〔神〕)
9 金	乳児健診(対象:H18 4~5月生/H18 9~10月生〔田〕)
10 土	上松木内の紙風船上げ 白岩城址燈火祭
11 日	おやま囃子郷土芸能発表会 (広域交流センター)
12 月	
13 火	母子手帳交付(角) 角館の火振りかまくら
14 水	予防接種(ポリオ生ワクチン〔角〕) 角館の火振りかまくら
15 木	乳児健診(対象:H18 4~5月生/H18 9~10月生〔西〕)
16 金	
17 土	
18 日	松葉・相内の裸参り
19 月	母子手帳交付(西) 子ども開放日(角)
20 火	2歳6ヶ月児歯科健診(対象:H16 6~7月生〔西〕)
21 水	ピッカー赤ちゃん会(広域交流センター) 生活習慣病予防講演会(角) 成分献血(角館庁舎、市立角館総合病院) 予防接種(三種混合、BCG〔田〕)
22 木	乳児健診(対象:H18 5月、10月生〔角〕)
23 金	2歳6ヶ月児歯科健診(対象:H16 6~7月生〔田〕) 田沢湖高原雪まつり
24 土	田沢湖高原雪まつり
25 日	田沢湖高原雪まつり
26 月	母子手帳交付(角) 予防接種(三種混合・BCG〔西〕)
27 火	予防接種(三種混合・BCG〔神〕)
28 水	予防接種(三種混合・BCG〔角〕)

**秋田わか杉国体
冬季大会**
10日 開会式
11~13日 各競技
(たざね湖スキー場)

妊娠中の体と心の変化

私達は誰もが、母親という母体から生まれてきました。そこで、今回は女性が妊娠すると変化する母体と心についてお話しします。



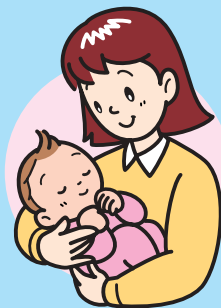
女性は妊娠を知り、今まで過ごしていた生活を見直したり変えたりと、多少たりとも気持ち



は変わってきます。赤ちゃんをおなかの中に宿してから、子の成長を願う一心で不安と期待そして痛みを耐えまた、責任感などが一体になった複雑な感情を抱く方もいらっしゃいます。

妊娠・出産は長い歴史の中で沢山の女性が繰り返して来た営みでありよく「妊娠は病気でない」と言われることがあります。しかし、妊娠期間中は女性と赤ちゃんが二人で一つの体を共有しているので、母体にとってよくないことは、赤ちゃんにもよくありません。特に初めての妊娠の場合は体のコンディションが思うようにコントロールできずに、精神的にも不安定になりやすいものです。イライラしたりストレスがたまると自律神経やホルモン分泌の状態が変化し、赤ちゃんに流れる血液が減少し、赤ちゃんの発達が遅れる事もあるので、休息や睡眠、栄養をバランスよくとることが大切です。

お産がすんで赤ちゃんとの暮らしが始まった頃、突然イライラしたり、不安になり気分が落ち込んだりすることがあります。いわゆる「マタニティーブルー」です。これも出産後の急激なホルモンバランスの変化が原因と考えられ、それに加え慣れない育児疲れやストレスが関係していることもあります。いつの間にか治っていることもあります。時にはこれがきっかけになり「うつ状態」に陥り憂鬱で不安定になることがあります。



心と体の安定には周囲の理解と協力がとても大切です。話を聞いてもらったりするだけで、落ち着くこともあります。また、何もかも完璧にやろうと頑張りすぎないことです。

心配なことがありましたら、出産した病院や保健所、市の保健課にご相談ください。

仙北市保健課 TEL(55)1112

【実施場所】(田)..仙北市田沢湖健康増進センター (角)..仙北市健康管理センター(西)..西木保健センター (神)..仙北市就業改善センター(松)..松木内地区公民館 (紙)..紙風船館 (西地)..西木地域センター