



## 出産予定日になりましたね



いかがお過ごしでしょうか。出生後もお子さんの月齢に応じてメッセージ配信やサービスの紹介を行っております。アプリではお子さんの生年月日は出産予定日のまま設定されますので、お子さんがお生まれになったら、お子さんの生年月日を確認してみてくださいね。

出産直後は妊娠・分娩によって変化した体が妊娠前の状態に戻る時期です。無理をせず、時には昼寝をしたり疲れたら上手に休んだりすることを心がけましょう。周りの方のサポートやサービスを受け、赤ちゃんとゆっくり過ごすことに専念できると良いですね。また、出生から14日以内に出生届や児童手当等のお手続きも必要ですので忘れずに。

産後はホルモンバランスの変化も大きく、涙もろさや不安を感じやすくなります。一人で抱え込まずに、周りの方に相談したり産後ケア (<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6493.html>) を利用したりしてママの心身の回復を図りましょう。些細な心配や気になることはLINE等で保健師などの専門職に相談できますので、こども・子育てイカオ相談 (<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6417.html>) をお気軽にご利用ください。

