



1か月になりましたね

ご出産おめでとうございます。赤ちゃんとお過ごす生活はいかがですか。

生まれてすぐの赤ちゃんは、昼夜問わず寝たり起きたりの繰り返して、ママは睡眠不足になりがちです。周囲の方を頼ったり、産後ケアのショートステイ (<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6493.html>) やファミリー・サポート・センター (<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6422.html>) を利用したりしながら上手に休息をとるようにしてくださいね。

授乳についてのお困りはありませんか。母乳の分泌量は人それぞれで、様々な授乳の方法があり、姿勢や抱き方、乳房の含ませ方等、飲ませ方にはコツがあります。

また、赤ちゃんの皮膚は薄く、3か月ごろまでは皮脂が多いため、皮膚のトラブルがよくみられます。石鹸で優しく洗い、その後に保湿ケアを行うようにしましょう。

授乳や沐浴については新生児訪問 (<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6501.html>) や産後ケア (<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6493.html>) で助産師や保健師に相談ができます。

家事と育児両立を応援するための乳児期家事代行サービス (<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6524.html>) では、1歳未満のお子さんがあるご家庭を対象に、1回500円で掃除・洗濯・買い物等の家事代行サービスを利用できます。産後のサポートが得られない場合などぜひお役立てください。

ご相談はこども・子育てイーカオ相談 (<https://www.city.nagasaki.lg.jp/site/e-kao/6417.html>) へ

