



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 (http://nagasaki.city-hc.jp/open_announcement/pregnancy/aKvLIQk4DziEDN2W) やファミリー・サポート・センター (https://nagasaki.city-hc.jp/open_announcement/nursery/aHTYPsv7Pwiy0frm) 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 (http://nagasaki.city-hc.jp/open_announcement/pregnancy/aq3rmmrwX0y3ctgS) や産後ケア (http://nagasaki.city-hc.jp/open_announcement/pregnancy/aKvLIQk4DziEDN2W) で助産師や保健師に相談ができます。

そして、令和6年8月からは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://ekao-ng.jp/nyujikikajidaikou/>) が始まります。1歳未満のお子さんがあるご家庭に、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るクーポンを郵送します。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 (http://nagasaki.city-hc.jp/open_announcement/pregnancy/aNMQdsBgBQvWla5) へ

