

～子育て世代包括支援センター情報～

助産師相談を開催しました!!

8月21日の子育て相談にて、谷本好子さん（佐川町産後ケア事業スタッフ：助産師）を講師にお迎えし「ホルモンと産前産後の体調の変化について」の講話と個別相談を行いました。

産前産後の心と体の変化には、女性ホルモンの働きが深く関わっており、イライラしたり、情緒不安定になることをわかりやすくお話していただきました。

講話より、幸せホルモン「オキシトシン」について紹介します。「オキシトシン」はストレスや疲れを和らげてくれるホルモンで、授乳をすることで分泌されますが、赤ちゃんとの触れ合いや家族とのスキンシップ、だんらん、ペットとの触れ合いなどでも分泌されます。

日常生活でコロナ感染症や家事、仕事、育児などいろいろなストレスがあると思いますが、幸せホルモンの分泌を増やしていきたいなと感じたことでした。



個別相談では、「ホルモンのお話がわかりやすかった」「悩みを聞いてもらえてスッキリした」などの感想がありました。

次回は12月の子育て相談の日に助産師相談を開催予定です。詳細については佐川町子育て情報サイト「さくら・さいたねっと」のメルマガにて配信します。

「さくら・さいたねっと」は左記のQRコードまたは佐川町ホームページのトップページのバナーからアクセスできます。



<お問い合わせ>

佐川町健康福祉課 生活応援係

Tel: 22-7705 FAX: 22-7721

子育て世代包括支援センター専用電話

090-4785-7705