健康福祉部
健康課

「こんにちは赤ちゃん」訪問の紹介をします

郡上市では、児童福祉法に基づき乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん事業）を実施しています。

この事業は、乳児がいるすべての家庭を訪問し、自宅や里帰り先などで様々な不安や悩みを聞き、地域の中で子どもが、健やかに成長できる生活環境を整えることを目的とした子育て支援事業です。

訪問は、原則として生後4ヵ月以内としており、対象者となる人へは、母子健康手帳交付の機会を活用して、この事業の周知を図るとともに、事前に訪問する者が直接個別に連絡をとることで、親子の受け入れ状況に配慮した訪問を心がけています。訪問は、保健師または助産師が行っています。

今回、保健師が赤ちゃん訪問を実施したAさんにお話しを伺いました。

◎赤ちゃん訪問の感想…

病院を退院する時から赤ちゃんの体重が少なかったので心配しているということを話したら、すぐに保健師さんの訪問を受けることができました。

体重測定、増減の経過を見てもらい、母乳やミルクのあげ方のアドバイスをいただき、とても心強かったです。

生まれたての赤ちゃんを外に連れていくのは心配だし、オムツやミルクの準備は大変なので訪問していただけるのは本当に助かりました。

家だとゆっくり話せて、どんなこともきちんと答えてもらえて嬉しかったです。

なかでも母乳で育てたいけど足りず赤ちゃんも泣くし、哺乳瓶でミルクをあげるとおっぱいを吸わなくなることが心配ということを話したとき、母乳が十分出ないことと、母乳育児をあきらめたくない思いを受け止め、母乳育児を継続する目的で、不足分をミルクで補う方法と自分自身の生活習慣の見直しを指導され、はりつめた気持ちがスーッと楽になりました。

出産後の子育ては、家の中ばかりにいることが多いので、保健師さんの訪問は私も赤ちゃんも良い気分転換にもなりました。

◎こんにちは、保健師です

生後間もなくの赤ちゃんの多くは、十分に母乳を飲むことができない上に、体から出るもの（便や尿）も多く、一時的に体重が減少しますが、授乳量が増えるにつれ体重も増え、1～2週間で元に戻ります。

赤ちゃんは生まれてすぐ上手にお乳を吸えるわけではありません。日に何度となくお乳に吸いつき、飲む力を身につけていきます。母乳も最初から十分出るわけではなく、お乳を吸われることで母乳を作るホルモンが出て、母乳が出るようになります。言わば赤ちゃんとお母さんとの共同作業です。

しかしながら、不規則な授乳でまとまった睡眠がとれないお母さんには、不安と疲れで大変なことと思います。これには、お父さんやご家族の協力が必要となります。

各保健センターでは毎月定例の乳幼児相談や、その他電話での相談・訪問も行っています。詳しくは「母と子のカレンダー」や「広報郡上」をご覧ください。

問 健康福祉部健康課
☎ 88・4511

つくってみ！たべてみ！

～ あの味 この味 うす味で～

◆ちゃんと食べて夏を乗り切ろう◆

郡上市食生活改善推進員協議会
八幡支部（かぼちゃグループ）

◎食欲の落ちやすい夏にぴったりのパスタです。火を使うのは麺を茹でる時だけなので、暑い時間帯の昼食つくりに最適です。

◀「た～んと君」
（郡上市食育キャラクター）

簡単あっさりパスタ

《つくり方》

〈材料２人分〉

スパゲティ	160ｇ
オリーブオイル	大さじ１
大根	100ｇ
ちりめんじゃこ	30ｇ
梅干し	２個
大葉	４枚
トマト	１個
青じそドレッシング（市販品）	大さじ３

１個分：エネルギー 425kcal
食塩相当量 4.4g

①沸騰した湯に塩（水１ℓに大さじ１/２）を入れスパゲティを茹で、冷水にさらした後、水気をしっかり切り、オリーブオイルをまぶしておく。
②大根は皮をむき、おろして軽く絞る。梅干しは種を除き粗くきざむ。
③大葉は千切り、トマトは乱切りにする。
④器にスパゲティ、大根おろし、じゃこ、大葉、梅干しを盛りつけ、ドレッシングを回しかけトマトを飾りつける。

あっさりした味だから夏にぴったり!!