

# PAT =

間すくすく子育てセンター(市保健センター母子保健係 ☎24-8420)



### 産後

### 産後は頑張り過ぎず、必要な支援を受けましょう

### 産後、次のような症状はありませんか?

出産後、出産の疲れや慣れない育児や不眠などで、 妊娠前と比べ気分が落ち込むことがあります。それ は産後のホルモンバランスの急激な変化が大きな要 因です。症状は人それぞれで、多くの人は2週間程 度で治まると言われています。



### 症状

- ●涙もろい
- ●イライラする
- ●気力が出ない
- ●赤ちゃんがかわいいと思えない
- ●笑うことが減った
- ●不必要に自分を責める など

#### 一人で悩んでいませんか?

出産は女性の心と体にとって大きな出来事です。 お母さん一人で頑張りすぎるのではなく、夫やパートナー、周りの家族や友人などいろいろなサポート を受けましょう。

お母さんの変化には一緒に住んでいるパートナー が気付くこともあります。お母さんの様子が普段と 違うときには誰かに相談することをお勧めします。

### 頑張り過ぎないために

市保健センターでは、令和5年2月から出産・子育で応援給付金の支給と併せて、妊娠中の過ごし方や産後の不安、子育での相談、利用できる産後ケアやサポート事業の紹介などさまざまな育児相談に対応しています。保健師や助産師だけでなく、栄養士や歯科衛生士、保育士などさまざまな専門職がいますので、小さなことでも気軽にご相談ください。

## ようこそ とうかんへ! welcome to library

問 人吉市図書館 ☎24-3518 場 所:カルチャーパレス2階

開館時間:午前9時~午後5時

休館日:月曜日(祝日の場合はその翌日)

### 5月の図書館カレンダー

5						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	6/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

■ 休館日

### 新刊案内

#### 三流シェフ



みくに きょみ 三國 清三 著

雑用こそ人生の突破口。生きるための営みと企み、そして熱狂とは?何者かになろうとして、懸命にもがく人たちへ……。がむしゃらに走ってきた料理界のカリスマ・三國シェフ、感涙の自伝。

### ねことことり

### たてのひろし作 なかの真実絵



猫の仕事はコブシの木の小枝を束ねることです。ある朝、小鳥に「小枝を少し分けてもらえないでしょうか?」と言われ、毎日一本ずつ分けてあげることに。歩み寄るふたりの思いを描くファンタジー。







5月の献立

皆さんこんにちは。今月から「おうちで給食」というタイトルで連載を始めることになりました人吉市学校給食センターです。市内小・中学校の給食約2,630食(1日当たり)を、30人のスタッフで調理・配送しています。

新年度が始まり早くも1カ月が過ぎましたが、 児童・生徒の皆さん、新しい学年での給食はいか がでしょうか? 保護者の皆さんの中には、「子 どもがどんな給食を食べているのか気になる」「献 立表だけではイメージがわかない」という人もい るかもしれません。

そこでこのコーナーでは、児童・生徒が地域の 自然や食文化について理解を深めたり、食や食に 携わる人たちへの感謝の気持ちを持つことにつな がったりする取り組みとして毎月19日(食育の 日)に実施している「ふるさとくま(球磨)さん (産)デー」で提供している給食のレシピを紹介 します。県内で採れた旬の食材を取り入れるのが ポイントです。

来月からレシピを紹介します。献立に迷った時、 もう一品欲しい時、活用してみてください♪ 問合せ 市学校給食センター (☎23-5052)



▲市学校給食センタースタッフ



▲タケノコを使った「若竹汁」