



楽しいこと
知りたいこと
み〜つけたっ!!

… みつけ通信4月号 …

市内の子育て情報を紹介しています。みつけ（子育て支援センター）、
プチみつけ（市役所第二庁舎）にも気軽にお立ち寄りください。

母子健康手帳の交付、妊娠・出産の相談は 子育て世代包括支援センター 「にんしん出産相談室 ぽかぽか」へ

～妊娠した時からママをサポートしています～

「ぽかぽか」では、母子健康手帳の交付・再交付、妊婦健康診査助成券・
産婦健康診査助成券・新生児聴覚スクリーニング検査助成券の交付や出産・子育て
応援給付金の案内を行っています。

また、母子健康手帳交付の時の面談などで、妊娠・出産・子育てについての相談や、
母子保健・子育て支援サービスなどの情報提供も受けられます。

*赤ちゃんの身長・体重も測定できます。

場所:草加市中央1-5-22 保健センター内
電話:048-922-0204(ぽかぽか専用)
048-922-0200(保健センター)
受付時間:8時30分～17時(平日)



子育て支援コーディネーターの 子育てちょこっとヒント



マタニティブルーズと産後うつ



出産した後は、ホルモンバランスの変化も大きく、30%以上のママが、
マタニティブルーズ(産後数日目から起こる気持ちの落ち込みや不安感や
不眠・倦怠感等)になったことがあると言われていた程で、誰でもなる
可能性があります。多くのママは過去を振り返って「あの時、もしかしたら
マタニティブルーズだったのかも」と思うようです。

マタニティブルーズは、一時的なものなので、軽く運動したり、ゆっくりとリラックス
することで、回復していきます。

産後うつはゆううつな気分から抜け出せない状態が長く続きます。
ひとりで頑張りすぎないで、家族や周りの人に協力してもらいましょう。
そして、不安な時は、出産した産院や育児相談の窓口早めに相談しましょう。

♥産後うつを予防するには♥

- ・疲れたと感じたら無理をせず、ゆっくり休みましょう。
- ・子育ては家族全員で。みんなで支え合いましょ。

-相談できる場所-

保健センター ☎048-922-0200
にんしん出産相談室ぽかぽか ☎048-922-0204
子育てなんでもダイヤル ☎048-944-0621
受付時間 8時30分～17時(平日)

1月4日にオープンした、草加市立松原児童青少年交流センター「miraton(ミラトン)」は、
子どもと若者を中心に誰でも使える施設で、乳幼児や小中学生対象のイベントもあります!!
大きなホールやおやこルームなどで、みんな一緒に遊びましょ♪

詳しくは…ぼっくるんサイト>行きたい>乳幼児の親子
>松原児童青少年交流センター miraton(ミラトン)

miraton



作成:R5.3 子育て支援センター 子育て支援コーディネーター 電話:944-0621 FAX:941-6828

そうか子育て応援・情報サイト「ぼっくるん」

★子育ての情報が満載!
★更新情報はTwitterでお知らせしています。時々ぼっくるんも登場します♪



フォロー
してね★

ぼっくるん
Twitter

