



産後ママの心と体のケア

日進市のピヨピヨコールでママたちからの相談を受け付けている助産師の市川みどりさんと、両親学級の講師を担当されている助産師の土屋あつ子さんにお話をお聞きしました。

Q 産後のママの相談で一番多いのは?
A 母乳に関する相談をされるママが多いです。

Q 相談の多い月齢は?
A 1か月健診〜3・4か月健診のお子さんです。

母乳・ミルク

母乳で育てたい!でもおっぱいが十分出ない!赤ちゃんが飲んでくれない!母乳の良さが目立っているという背景もあって、こういった相談が一番多いです。確かに、母乳で育てることは、赤ちゃんにとってもママにとってもメリットがありますが、どうしても母乳でなくってほしい、余計に母乳育児で悩んでしまう人も多いようです。でも、母乳が出なかったり、赤ちゃんが飲んでくれないのは決して「ママのせい」ではありません。人間ですから、母乳の出方・赤ちゃんの飲み方にも個人差があります。出産後すぐに母乳が出るママもいますが、母乳が出るようになるまでに時間がかかるママもいます。病院によっては、十分な母乳育児指導の時間が取れない場合があり、短い入院期間で母乳育児を軌道にのせられるママは多くはないのです。だから、母乳が出なかつ

たり、赤ちゃんが上手に飲めなかつたりしても焦る必要はありません。そして、ミルクを上手に使うことも一案です。最近のミルクは母乳にかなり成分が近いので、母乳育児が軌道に乗るまでの期間、ママが精神的に辛いなと思う場合などに、ミルクを使ってみるのもよいと思います。リラックスすること、睡眠を少しでも多くとることで母乳の分泌はよくなるものです。例えば、「今日はがんばろう!」という日は、赤ちゃんにとことん付き合ひ、「今日は寝たい!」という日はミルクを使うなど、母乳とミルクを使い分けてもいいでしょう。おっぱいに関しては、出産直後〜卒乳まで、個人差はあれど悩むことも多いと思います。ママの不安やイライラなどは、赤ちゃんにも伝わってしまいます。母乳を出すにあたり、ママがリラックスして授乳することで、赤ちゃんも安心しておっぱいを飲めるようになりますよ。(職)

産後のママとストレス

産後のママは多くのストレスを抱えています。産後のママの体調が回復するまでには、6週間から8週間かかるといわれています。さらにまだ首の据わらない、外出も思うようにできない、そんな子どもと一緒にママがストレスをためてしまうのは仕方ないことなのです。ホルモンバランスが崩れて、精神的にも落ち着か

ないことがその理由でもあります。それをどのように解消したらいいのか...
★話し相手を見つけよう (例えば、友人や家族、そして公共施設等)
★育児に頑張っている自分を褒めて、時には思う存分泣くことも必要!
★育児の合間に少しでも休養をとりましょう

お兄ちゃん、お姉ちゃん

人目、三人目を産すると、上の子どもが赤ちゃん返りをしたり、兄弟げんかをしてしたりして、上の子どもへの接し方に戸惑ってしまふことがあると思います。子どもというのは、周りの大人たちをとでもよく観察しているものです。弟、妹が生まれた後も変わらず、自分がたかさんの愛情をもらって育ててもらっているなら、きっと弟、妹

へも優しく親切にできる子どもへと成長できると思います。そして、兄弟げんかというのは当然のものです。ママは温かく見守っててください。一方の子もだけの言い分を鵜呑みにするのではなく、一人ひとり観察すること。そんなママの視線に気づいて、小さな社会の中から人間関係というものを学び始めますよ。(職)



ネットママ、育児書ママ

最近、情報をいるんなところから入手できる時代になりました。インターネットを開けば、先輩ママからの助言や、経験談を読んだり、簡単に質問して答えを求めたりすることもできるようになりました。けれど、顔の見えない相手からの情報に頼りきってしまうのはどうでしょうか?答えをくれる人はあなた固有の事情を分かっているとは限りません。どんな家に、誰と生活しているのか、ママの体調や仕事の事情、そんなことまで考えて回答を寄せてくれる人はいるでしょうか? 同様に育児書に振り回されるのもどうでしょう?育児書をよく読みこんでいるママは先読みしがちです。心配の種を増やすくらい

なら、育児書を読む必要はありません。育児書を読むのなら子どもがその月齢を過ぎてから確認程度に読むぐらいが良いのではないのでしょうか?育児書には「できる子がいる。」とか「できるようにする子が多い。」と書いてあることが多いでしょう。ということは半分ぐらいの子はできるけど、あと半分ぐらいの子はできない、ということ。また医師を選ぶ自由もママにはあります。かかっている医師の判断に疑問を感じるときは、複数の医師に判断を求めることは悪いことではありません。たかさんの親子がいれば、その親子の数だけの、育児の仕方があります。その家庭らしい生き方を模索していけばいいのです。(Q)

相談してみよう!

- 子育てなんでもコール(保健センター) 保健師が相談に応じています。平日 9:00~12:00, 13:00~17:00 ☎0561-72-0770
- ピヨピヨコール(保健センター委託事業) 助産師が相談に応じています。第2・4月曜&第1火曜&第3金曜 9:00~11:00, 14:00~16:00 ☎保健センターにお尋ねください

はぐみんカード

使ってみよう!

はぐみんカード? 正式名称は「子育て支援優待事業」。要知所と日進市の協働事業で、日進市商工会の協力により日進市協働部が行う事業です。詳細は、児童課へ問合せ。またはふあまっぷ08年6月号(No.14)をみてね。月形ふあまっぷのバウチナンバーはWeb版ふあまっぷで発給されます。三児児子育て支援 ☎0561-73-1049

特典 1500円以上のバースデーケーキお買い上げの方 はぐみんカード提示により 焼き菓子の詰め合わせプレゼント ※はぐみんカードの提示による特典はケーキ1包につき1回です。 ※上記のお誕生日はがきの特典とは別です。

★4月1日から「はぐみんカード」が、終業前や三重県の協賛店舗においても利用できるようになりました! ★月刊ふあまっぷは、市内協賛店を順次取付し、特典内容・お店の情報などを毎月紹介していきますので、お楽しみにね。

くりんここ

子どもの誕生日に、家族揃って大好きなケーキ店でバースデーケーキを注文しました。プラス350円でケーキに好きなキャラクターなどのイラストを描いてもらえるとのこと。イラストはジャムとチョコレートで描かれるそうです。想像以上にかわいい仕上がりでみんな大盛り上がりでした。お誕生日だけでなく他のお祝いごとにも喜ばれそうです。卵を使用していないケーキもあるそうで助かりますね。お誕生日を登録すると、お誕生日近くにお知らせはがきが届きます。それはがきを挟み添付したバースデーケーキを買った、焼き菓子のプレゼントがありますよ。(の)

1500円以上のバースデーケーキお買い上げの方 はぐみんカード提示により 焼き菓子の詰め合わせプレゼント ※はぐみんカードの提示による特典はケーキ1包につき1回です。 ※上記のお誕生日はがきの特典とは別です。

★4月1日から「はぐみんカード」が、終業前や三重県の協賛店舗においても利用できるようになりました! ★月刊ふあまっぷは、市内協賛店を順次取付し、特典内容・お店の情報などを毎月紹介していきますので、お楽しみにね。

岩崎台香久山 福社会館

香久山の閑静な住宅地の間にある岩崎台・香久山福社会館は地域の様々な年代の方に愛されている福社会館です。多目的ホールではヨガの教室が開かれていたり、ものづくりをするための工房が別棟で併設されていて子どもだけでなく、各世代の交流を図りコミュニティセンターとしての要素も持っています。館内・館外共に木材が多く使われ、ラウンジ・ホールには暖炉があったり、レンガが床に敷き詰められていたり温かみのある造りとなっています。子ども向けの施設である「あそびの部屋」も床はフローリングで冬場には床暖房が入ります。こちらも壁が木材で、木に囲まれた落ち着いた空間でした。「あそびの部屋」では飲食は禁止ですが、授乳室があります。ラウンジ・ホールにある給湯器は無料で使用可能で、お湯が出ますので、ミルクの調乳に使えます。館内は「あそびの部屋」部屋以外の全室で飲み物は可、食事はラウンジ・ホール、食事室でお願いします。食事室は調理室を貸し出ししている場合に使用できないことがあります。図書室での本の貸し出しも可能です。幼児・小学生向けの読み聞かせの会を参加費無料で開催している団体もありませんのでチェックしてみてください。

「きらきらルーム(登録制)」 龍園前のお子さんと保護者の方の遊びの場です。体操、手遊び、季節に合わせた工作などを行っています。今年度は4クラスが開催されていますが、どのクラスも人気で今年度の募集は終了してしまいました。福熊先生と他2人の先生が担当されています。今年から新しい体操を取り入れているそうです。(Q)

えほん紹介

「ココロさんとあめふり」 (2歳ぐらから〜)

曇り空からぼつぼつと雨がふります。ココロさんは小さなおてで、てるてるぼうずを作りました。さっそく縁側につき、「あした てんきにしてください」とお願いしました。次の朝起きてみるとまだ雨が降っていました。今度はてるてるぼうずの中に手紙を入れてお願いしました。でも次の日もやっぱり...

ココロさんは子どものときにだけ過ごせる素敵な時間をゆつたりと重ねていきます。ココロさんの本当に愛らしいぐさ心寄せながら、雨降りの一週間をこーごーお楽しみください。庭の草花や生き物たち、ココロさんの大切な宝物などを眺めていると、子ども時代にタイムスリップしたような気分になれます。(仁)