

3月号
日進市発行

Web版ふあまっぷ www.city.nissin.aichi.jp/jido/famap/

2人目 妊娠、出産 こんなとき どうする?

妊娠・出産は人生の一大事! 十人十色!
赤ちゃん一人でも大変なのに、もう一人産んだら一体どうなの?
パパは仕事が忙しいし、近くに頼れる人もいない... などなど
悩めるママも多いと思います。
そこで、今回は妊娠・出産こんなときどうする!? 特集です

- 上の子が指をくわえ始めたのが下の子の出産後すぐだったで赤ちゃん返りかと思ひ、上の子のちょっとした変化でも構えてしまつて、変に甘えさせてしまった。
- 上の子は抱っこ抱っこになり、下の子を授乳するときや抱っこしているときにも、抱っこをせがまれて大変だった。
- 下の子がまだ首が座らなくて手がかかる時期に、上の子がイヤイヤ期真っ最中上の子にできるだけ付き合ってたが、上の子が、入った時に冷たく扱ってしまった。どうすればよかったのか...
- 上の子が断乳して1年以上も経つのに、急に「おっぱい飲みたい」と言ってきたりして。くわえさせてもいいのか分からない。
- 平等に接してあげたいのに難しい。
- 自分で何でもやりたい時期に下の子を抱っこやおんぶなど一人では到底できないことも自分でやりたいが場合(親が手を出すと激怒!) どんな風に対応したらいいの?
- わざとつぶせになって顔を布団にうずめたりして下の子の真似をする。「苦しくなるからやめなさい。」と言うと更に。
- 本人はじゃれているつもりか、可愛がっているつもりなのかかもしれないが、下の子が寝転がっている上に乗ったりする。大したことはないのかもしれないけど気が気じゃない。
- 下の子の手や足を噛んだりする。甘噛みならいいけど、加減を知らないとやけど下の子が泣いている。
- 甘えてきたり、叱られて泣いたりすると「そんなことすると赤ちゃんみたいだよ。」といひ、言ってしまう。最近「あかちゃんだもん!」といひ返される。
- 料理などをしていて忙しいときでも下の子に手を出すと構ってもらえると思ひているらしく、こちらが忙しいときに限って、下の子を叩いたり、おもちゃを取り上げたり...

保育所

未就園児を抱えた出産の場合、産前産後に上の子を預けられる場所を見つけておくママはとても心強いですよ。

おじいちゃん、おばあちゃんにお願いしたり、保育園(緊急一時保育扱い)、認可外保育施設(ふあまっぷ2月号参照)を利用する方法もあります。

ただし、里帰り出産で市外の保育園を利用する場合、市によっての対応は様々です。空き状況の確認とともに、上の子の住民票を移動する必要があるのか等、その他事前に済ませておくべき役所の手続きを早めに問い合わせをしておきましょう。

育児相談など

妊娠中は心配なことがあれば病院で色々聞けるけれど、出産後退院するとおっぱいのことや育児についての不安や悩みを相談できる場所ってどこ? と途方にくれるかもしれません。そんな時、すごく頼りになるのが保健センターです。

電話での相談ですが、ママの気持ちに寄り添って、どんなことでもじっくり聞いてもらえたり、色々アドバイスをもらえるので、心が軽くなったり、ポジティブになれたりすると思います。

●子育てなんでもコール(保健センター)
保健師さんが相談に応じてくれます。
平日/9:00~12:00、13:00~17:00
☎0561-72-0770

●ベビビヨル(保健センター委託事業)
助産師さんが相談に応じてくれます。
第2・4月曜と第1火曜と第3金曜9:00~11:00、14:00~16:00
☎080-6965-2223

エンジェルタクシー

急な陣痛の時に登録先の病院まで連れていくてくれるタクシー会社があります。妊婦専用プランですので、毛布や救急セットも用意されていて安心です。お産を控えたママにとって、『その時』はいつやってくるかわからないもの。安心材料は多い方がいいですよね。

※事前登録が必要です。
例) つばめタクシー エンジェルプラン
<http://www.tsubame-taxi.or.jp/>

ファミリーサポートセンター(ファミサポ)

短時間だけ子どもを見てもらいたいときなどはファミサポに事前登録しておくとう便利です。子育て経験者の方が援助会員となり、援助会員の自宅子どもを見られます。指定の場所まで送迎してもらえたりもできます。日進市のファミサポは市内在住の方なら誰でも登録して利用することができます。里帰り出産の場合などに利用される方もいるそうです。

☎0561-74-6262
Eメール nfsc@mc.ccnw.ne.jp

宅配

子ども2人を運べたでと買い物もなかなか大変です。宅配サービスを上手に利用しましょう。

【食品】あいち生協、めいぎん生協、トヨタ生協など(戸別宅配可や子育て世帯に配送割引等)、ショクパン、アースワン、おいしくす等

【おむつ、赤ちゃん用品】Amazon、トイザらす、ベビーザらす

その他、いつものスーパーでも宅配サービスを実施しているお店があります。

上の子のきもち //
おにいちゃん、おねえちゃんになつたけど...

図解! 子ども2人をお風呂に入れる

※ママ1人で
想定/下の子が2月生まれ、上の子と24か月違い(2歳)

1. ハイアンドローチェアにバスタオルを敷き、一番低い高さにして寝かせる状態にする。

2. オムツだけの状態で下の子を寝かせ、ペルをきて寒くないように肌着やバスタオルなどをかけ、脱衣室に置いておく。※近くにバスタオル、新しいオムツ、肌着を用意。

3. 上の子とお風呂に入り、上の子とママが洗い終わったら上の子を浴槽に入れて、下の子をお迎えに行く。※心配なら浴室のドアは開けて。

4. 下の子を洗う。※下の子を自分の膝の上に置き、体を支えている状態で、頭、おなか等を洗う。背中では自分の膝の上の下の子のおなかと胸が当たるように支え洗う。

5. 浴槽に入って温まる。

6. ママと下の子は浴槽から出る。ハイアンドローチェアに敷いてあるタオルの上に下の子を寝かせ、バスタオルでしっかりと拭き、オムツをして上からタオル等をかける。※寒くないようにする。

7. 上の子を出す。上の子と自分の体を拭き、ジャマ等を着たら、下の子の服(ジャマ等)を着せる。

★下の子がお座りができるようになったら3人でも入ることもできます。お座りができたころから、顔を洗う時流して洗うようにすると後々楽です。1歳半ごろから自分で顔を下げてくれるようになります。

はぐみんカード

はぐみんカード?

正式名称は「子育て家庭応援事業」。愛知県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児童連が行う事業です。詳細は、児童連へ問合せ、またはふあまっぷ08年6月号(No.14)をみてね。
月刊ふあまっぷのバックナンバーは Web版ふあまっぷで見られます。
※児童連子育て支援係 ☎0561-73-1049

※使用より
お店の善意と協力によるものです。気持ちよくカードを利用しましょう。

★2009年4月1日から「はぐみんカード」が、岐阜県や三重県の店舗においても利用できるようになりました!
★月刊ふあまっぷでは、市内店舗を順次取材し、特典内容・お店の情報を毎月紹介していきますので、参考にしてください。

ツカモトヤ

岩藤町にあるツカモトヤは学用品や衣料品を取り扱っています。
日進市内の老舗なので、ずっと日進市に住んでいるパパやママは利用されたことがある人も多いのではないのでしょうか。
「学用品を買われた方には、必ず『はぐみんカード』をお持ちですか?」と声をかけています。と言われる通り、はぐみんカードの啓発にも心がけているそうです。はぐみんカードを提示すれば、大人のもので購入したのもの特典がつけます。
4月から市内の保育園に入園するお子さんをお持ちのご家庭は、スモックや通園かばんなどの取り扱いもあるので早速利用してみてもいい?

特典 日進ポイントカードのポイント 2倍増量

ツカモトヤ
〒470-0104 岩藤町下原241 ☎(0561)73-6512
営業時間 平日10:00~19:00 土日祝10:00~19:30 定休日/第3月曜日、火曜日

おすすめ!

「てづくり おもちゃ」

【ペットボトルのガラガラ】

- 用意するもの
ペットボトル(350mlまたは500mlのもの、ラベル等ははがす)
ビーズ、プラスチックのスプーン、ペン

1. 透明のペットボトル、プラスチックのスプーンにペンで絵かきする。
2. ペットボトルにビーズ、スプーンを入れる(それぞれを別のペットボトルに入れてもよい)
3. ペットボトルの口をしっかりと閉め、更に口が取れないように口にセロテープを巻く。
4. ガラガラ振ってみよう(小豆やお米でもおもしろい音がします)

※注意: お子さんと一緒に作る場合は、眠ってビーズなどを口に入れないように、くれぐれもお子さんから注意をそらさないようにして下さい。



中に入れるものによって音が変わるのでおもしろいですよ。

えほん紹介

「ティモシーとサラのパーティー」(〜3歳くらいから〜)

ふたごのこねずみ、ティモシーとサラのお隣の家は、ずっとあきやでした。ある日、お隣の前にトラックがとまります。やってきたのは、ふたりと同じくらいの歳のスーザンと赤ちゃんでした。次の日、ティモシーとサラが遊んでいると、スーザンが急に冷たい水をかけてきました。しばらくして、今度は人形を買ってあげようとしたが、スーザンは人形の耳にかじりつき、投げつけて、行ってしまします。ティモシーとサラは怒っていました。さて、ティモシーとサラのお母さんは人形の耳を繕いながら、ふたりにどんなお話をしたでしょうか。そして、ティモシーとサラはスーザンと友達になることができたでしょうか。(仁)



「ティモシーとサラのパーティー」
芭蕉みどり作・絵 ポプラ社 1995年

1 月	●日東子育て支援センター 絵本の読み聞かせ・手遊び・ゲルマーカーを使って絵をかこう10:00~
2 火	
3 水	●にっしん子育て総合支援センター 「ひなまつり」10:40~11:00
4 木	◆Rin 「つどいのひろば」10:00~14:00
5 金	
6 土	
7 日	●ファミリー・サポート・センター入会説明・講習会 予約1
8 月	4月~6月の一時保育の受付 場所:北部保育園、中部保育園、日東保育園 受付期間:3/8(月)~3/12(金) 受付時間:北部9:00~11:30、中部13:30~16:00、日東9:00~17:00 その他必要書類等、詳細は広報3/1号をご覧ください。
9 火	
10 水	●にっしん子育て総合支援センター 「誕生会」10:40~11:00 日東子育て支援センター 体育遊び教室9:30~ 場所:スポーツセンター第2競技場 参加費:300円(初回は別途保険料100円) 申込み不要 直接会場へ
11 木	◆Rin 「つどいのひろば」10:00~14:00 ●にっしん子育て総合支援センター 子育て相談/保健師 10:00~11:30
12 金	●にっしん子育て総合支援センター 「はじめまして!赤ちゃんママ」14:00~ 子育て相談/心理カウンセラー(ごころのお部屋) 14:00~16:30
13 土	●にっしん子育て総合支援センター 「みんなで大きな木を作ろう」10:40~11:40
14 日	
15 月	●日東子育て支援センター 絵本の読み聞かせ・手遊び・春の花束作り 10:00~
16 火	
17 水	●にっしん子育て総合支援センター 「わらわらた遊び」14:00~14:15 子育て相談/栄養士 10:00~11:30
18 木	◆Rin 「つどいのひろば」10:00~14:00
19 金	●にっしん子育て総合支援センター 「はじめまして!赤ちゃんママ」14:00~ 子育て相談/子育てコーディネーター 14:00~15:30
20 土	
21 日	
22 月	
23 火	●にっしん子育て総合支援センター 「手袋人形」10:40~11:00
24 水	
25 木	
26 金	
27 土	
28 日	
29 月	●にっしん子育て総合支援センター 「みんなで1、2」10:40~11:00
30 火	「定期開催しています」 にっしん子育て総合支援センター あそびのひろば...月~金10:40~11:00/あそびのひろばプチ...2 水曜14:30~14:40/チョキチョキべったん...毎週土曜10:00~ 子育て相談(センタースタッフ/来所・電話)...月~土9:00~16:00 休館日...日・祝・年末年始(12/29~1/3)
31 水	

PAPA★ COLUMN

「ちいママちゃん」
「お手伝いしてくれ
る?」と聞けば、「はい」
と、かわいいお返事。2
歳3カ月の娘は、お手伝い好きである。食事の
前のテーブルセッティングを始めたら、もう娘
はちいママちゃん。フォークとナイフの位置を
直そうとして「パパ、だめ。おすわりなさい」
と退場を迫られることも。時には溜息をついて
ナプキンを渡されることもある。僕はナプキン
を揃える係に指名されたい。

世話好きでもある。ぬいぐるみに掛け布団
を掛けて「ネンネ、ネンネ」と寝かしつけたり
する。パパにも「ネンネ」をしにくる。可愛い声
で「パパ、ネンネよ」と言うが早い、小さな
手が僕の頭を枕にギュッと押し付けるのだ。
抵抗すると「早く寝なさい」と叱られる。暫く
して「朝です〜。起きて〜。」と、頭を優しく撫で
てくれる。すぐに起きないと「早く〜。」と、僕の
髪を小ちゃくつフワフワの手がムギッと驚き
みをして、体を起こすのを助けてくれる。

夜中に娘が起きだして「パパ、起きて〜」
とやって来る時もあるから、たまらない。「プ
リーズ」(please「お願い」の意)と両手を胸の
前で組んでお願いされちゃうと、聞こえないふ
りをするのが至極の業。こうして今朝もまた、
寝不足出動に至った。

「今の私」

妊娠中はとても楽しかった。辛い経過が順調だった
ので仕事も遊びもほとんど
セーブせず、行けそうな場
所なら大きなおなかでどこ
でも行った。まわりに出産
した友達が少ないのもあり
赤ちゃんのいる生活が想像
できず、産後も少し休めば
また同じように働ける、遊べ
ると思ってた。ゆりかごに寝
かせてちょっぴりゆらしてや
れば、スヤスヤ眠るのが赤
ちゃんだと思っていた。
甘かった。

育児に追われて想像以上に一日はあつという
間。何もできない。コーヒーをいれても飲める頃
には冷めている。自分の時間は一体どこにある
の?おまけになんだかママ友という友だちも
みつかるべきだと言われる。趣味が似た人とし
か仲良くねえにこまできたのに。話題が子
どものことだらけって...それって楽しいの?

悩んだあの頃からもうすぐ3年。息子は大き
なり私の話し相手になってくれる。少しなら頼り
にもなる。妊娠中と同じように、無理のない場所
なら仕事でもどこでも息子について来てもら
うようになった(息子の行きたいところと交互に)。
ママ友と子どものことや少しづつ自分たちのこ
とを話すのって楽しいと気付いた。自分の時間は
相変わらず殆どないけど、昔と180度変わってし
まったこの生活が今の私はなんだかとても好き。

子育てイベント予約情報

予約1 7(日) ●ファミリー・サポート・センター入会
説明・講習会 9:30~12:00 子どもの預かりや保育施設
への送迎など、子育てのサポートをする制度です。お
手伝いをしてくださる援助会員も募集しています。●志
願資格(依頼会員) 市内在住・在学・在勤でおおむね6か
月~12歳のお子さんを持つ保護者(援助会員) 市内に
住んで自宅でお子さんを預かって、救命救急の講習を修
了(見込含む)された方 場所:午前=中央福祉センター
多機能室 内容:午前=センターの説明と講習 持ち
物:印章、写真(縦4cm×横3cm)2枚、筆記用具、年会費
託児:無料(要予約) 申し込み:3月5日(金)までにセン
ターへ(電話可)

日進図書館情報
図書館にどう書架貸付の
後の本はふまっぶ
のコーナーがごち
さうしていただけます
お活用ください!!
☎0561-73-4123

読み聞かせ・お話し
2~3歳の幼児向け/毎週火曜午前11時~11時20分
幼児~小学校低学年向け/毎週土曜午後2時~2時30分
休館日 3/1(月)、4(木)
部分休館日(玄関ホール、1階会議室のみ閉鎖)
3/8(月)、15(月)、29(月)

子育てカレンダー掲載団体等 マーク・連絡先一覧

●にっしん子育て総合支援センター:0561-75-2244
●にっしんファミリー・サポート・センター
:0561-74-6262
日東子育て支援センター:0561-72-0459
日進子育て支援総合コーディネート事業
:0561-56-1150
◆NPO法人ファミリーステーションRin
:0561-74-1080
◎名古屋学芸大学ヒューマンケア学部
子どもケアセンター:0561-75-2225
■保育園(保育園開放は広報をご覧ください。)
西部:052-802-1969 三木:0561-73-7876
南部:0561-73-1561 新田:0561-73-3021
北部:0561-72-3731 北新田:0561-73-7866
南郷:052-803-3134 東郷:0561-73-3163
中部:052-802-2859 日東:0561-72-0459
△子育てグループ
じゃんぐるび:090-3580-8712
食育しず ちみず:052-807-6683(伊藤 T&F)
La maison de bebe~赤ちゃんのお家~
:090-5113-2084
経度発達障がい児親の会:0561-73-5679
たんぽぽ:0561-73-8199
ぐるんぼ・ちびっこ・さくらんぼ・いちごクラブ
:0561-75-2244 (にっしん子育て総合支援センター)
#日進でお向:0561-72-0203

★保健センター:0561-72-0770
様々な相談、救済
を行っています。
詳しくは保健セン
ターガイドをの
見いただくか保健
センターにお問
い合わせくだ
さい。

☆その他
児童課:0561-73-1095
生涯学習プラザ:052-807-8807
市民協働課:0561-73-3194
社会福祉協議会:0561-73-4885
スポーツセンター:0561-75-1888
岩崎台・香久山福祉会館:052-800-6601
上納池スポーツ公園:052-800-3200
野方三ツ池公園交流館:0561-72-6922
福祉課:0561-73-1749
シルバー人材センター:0561-74-1758
生涯学習課:0561-74-0258
尾三衛生組合:0561-38-2226
市民会館:0561-72-0955
総合運動公園:0561-73-8801
天白川で楽しむ会:0561-72-1337(岡田)

広報にっしんを
活用していますか?
毎月1日号の「子育てナビ」の
ページには、子育て情報が
掲載されています。
ぜひチェックして、活用してください。

にっしん子育てナビ「ふあまっぶ」
【発行】日進市福祉部児童課
日進市豊明町池下268 TEL/0561-73-1049 FAX/0561-72-4554
【編集】NPO法人ファミリーステーションRinとふあまっぶ
日進市岩崎町陸奥63 TEL&FAX/0561-56-1150 e-mail/rtn@npo-rin.net
◆発行部数/毎月2000部(毎月月初発行)
◆ふあまっぶは、市内公共施設、ご協力いただける民間施設にて無料配布しています。

※は連絡先「電話」を参照の上、主催団体に電話申し込みしてください。
※印の後に数字があるものは、予約情報・掲載の詳細をこの欄の上にお申込みください。