

わくわくママクラブ

②子育て準備コース



千歳市保健福祉部
母子保健課 母子保健係

☆わくわくママクラブに参加する皆さんへ☆

わくわくママクラブ、②子育て準備コースでは、皆さんと一緒にお話などをしながらこれからの出産や子育てについて、情報交換や実習をおこなっています。

- ① ・②コースでは、おもに妊娠期のこと・赤ちゃんのを中心にしています。
- ③ 子育て支援センター見学コースでは、センター見学をはじめ、センターに遊びに来ている子育て中のママと交流をしたり、たくさんの子育て情報が盛りだくさんの内容となっています。

【② 子育て準備コース・・・について】

- ♪授乳について
- ♪赤ちゃんの着替え・おむつ交換
- ♪赤ちゃんとのふれあいについて



が中心の内容になっています。

赤ちゃん訪問におうかがいします

赤ちゃんが生まれたら、助産師や保健師が赤ちゃん訪問におうかがいして、赤ちゃんのこと、育児のこと、母乳のことなどアドバイスを行っています。

- * 母乳が足りない・足りないような気がする、体重が増えているのか心配
- * 育児のこと
- * あかちゃんの様子で気になることがある など

赤ちゃんが生まれたら、保健センターへお知らせください。

***千歳市にお住まいの方、全員対象になります**

・・・ お問合せは・・・
千歳市保健福祉部母子保健課
母子保健係
(直通) 0123-24-0771

千歳市役所 1 階 市民課窓口には
「赤ちゃん訪問ハガキ回収ボックス」を設置しています。
出生届を届け出る際に、ぜひ一緒にご持参ください♪♪
(切手代は不要となります)



母子手帳交付時に、子育てガイドもお渡ししています。

子育てガイドには出産や産後の育児に必要な手続き、各種手当の申請について記載されています。

妊娠後期までには確認しておきましょう。

赤ちゃんが生まれたら・・・

- 出生届を出します。(生まれた日を含めて14日以内)
- 子ども手当の手続きをしましょう。
* お住まいの市区町村への申請になります。
* 公務員の方は勤務先から支給されますので、勤務先へ申請してください。
- 健康保険の加入・乳幼児医療費助成の手続きをしましょう。
(健康保険加入後、産後1か月健診までには済ませておきましょう)

☆ 赤ちゃん訪問で、これから始める予防接種についてご案内します。
予防接種は生後2か月からスタートです。
BCG以外の予防接種は、小児科病院で接種することができます。
生後2か月までには、予防接種を受ける病院を探しておくとお安心ですね。

☆ 生後3か月になったら、先天性股関節脱臼検診があります。
近くなりましたら、ご案内をお送りします。



里帰りされる妊婦さんへ

分娩予約の制限のある病院もありますので、早めに里帰り先の病院を決めておきましょう。

里帰りする前に1度受診されておくと、安心かと思えます。
病院での母親教室や受診の方法など確認しておきましょう。

妊娠9か月半過ぎには、里帰りしておきましょう。あまり遅くなると、おなかの張りが出ることもあります。

切迫早産ぎみ、多胎の方などは主治医と相談し早めに帰るようにしましょう。
帰省したら、早めに受診しましょう。

*償還払いについて・・

・償還払いの申請の書類などを確認しておきましょう。

必要な書類については、母子手帳交付時に、道外へ里帰り分娩される方にお渡ししています。

*出産後1年以内に手続きを行ってください。

<問合せ先>

母子保健課 母子保健係
24-0771 (直通)

～ 赤ちゃんの衣類について ～

*赤ちゃんは、汗をかきやすいので、通気性のよい綿素材がおすすめです。

室内の温度に合わせて、着るものも調整しましょう。
赤ちゃんは平熱が37度前後と大人よりも暑がりです。
くれぐれも着せすぎには注意しましょう。

☆ ベビー用肌着について

生後1か月頃までの赤ちゃんは、1日のほとんどをベッドや布団で寝て過ごします。

首もすわっていないため、肌着もねんねしたまま、脱ぎ着させたり、おむつ替えができるような、着物のように前を重ね合わせるタイプがおすすめです。

*短肌着（たんはだぎ）

定番の肌着。腰までの丈で、体にフィットし、汗を吸い取ります。



*長肌着（ながはだぎ）

足先まで隠れる丈。動きがおとなしい、生後1か月くらいまで、ねまきとしても使えます。おむつ替えも、さっとめくるだけなのでラクチンです。



*コンビ肌着

長肌着の変形タイプ。裾が分かれているので、足の動きが活発になってきても、はだけづらいです。



*カバーオール型肌着

コンビ肌着よりも体にフィットする形。足の分かれたウェアの下に着せるときに便利です。



*ボディスーツ型肌着

足のないダルマ型の肌着。真夏はウェア代わりにもなります。

前開きや肩からかぶるクロスショルダー型、キャミソール型など、種類も豊富です。



☆ ベビー服について

生後2か月頃までは、ほとんどお部屋の中で過ごしますが、首がすわってくると、お出かけの機会も増えます。

生後6か月頃からは、動きもだんだん活発になります。

成長段階や、着る場面によって、ベビー服のタイプも変えると良いでしょう。

*ベビードレス

すその広がったAラインのワンピース型。つま先まですっぽりとおおいます。生後1～2か月頃まで。



*カバーオール

すそが足の形に分かれた上下のつなぎタイプ。

股のところも全開するので、寝かせたままのおむつ替えもしやすいです。

抱っこやチャイルドシートのベルトを止めたりするときも便利です。

タイツのように、足先までおおうタイプもあります。



*ツーウェイドレス

ボトム部分のスナップの止め方で、ドレス型にもカバーオール型にもなるので、ねんねの時期から6か月頃まで着せられます。



母乳育児のはなし

1 母乳の利点

赤ちゃんにとってよいところ

- * 母乳は赤ちゃんにとって最高の栄養である
- * 母乳は赤ちゃんを病気にかかりにくくする
- * 母乳は赤ちゃんのあごや脳の発達を助ける
- * 母乳は赤ちゃんの心を育てる

お母さんにとってよいところ

- * 母乳育児はお母さんの産後のからだの回復を早めてくれる
- * 母乳育児はお母さんの母性を育ててくれる

ぜひ知っておいてね

お産を終えた直後から、お母さんの体は赤ちゃんに母乳を与える準備をはじめます。しかし、そこには赤ちゃんがおっぱいを吸うという刺激が必要です。母乳は、赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激を受けて作られはじめます。

母乳育児のポイント

赤ちゃんにはたくさんおっぱいを吸ってもらう

赤ちゃんにたくさん吸ってもらうことで、母乳が出るようになります。母乳が出てないのではないかとミルクを足してばかりいると、ますます母乳は出なくなってしまう。不安なときは助産師や保健師に相談することが大切です。

からだを休める

お母さんが疲れすぎていると、母乳の分泌が悪くなってしまいます。育児は体力を使いますので、日中も赤ちゃんといっしょに体を休めましょう。

上手な姿勢のポイント

赤ちゃんはお母さんにくっついた状態で、安定して飲めるようにします。お母さんがリラックス出来るように、授乳枕やクッションを使ってもよいでしょう。

授乳のタイミング

あかちゃんの授乳のペースがつかめるようになるまで、どの程度の間隔で授乳したらいいのでしょうか？

生まれたばかりの赤ちゃんは、一度にたくさんおっぱいを飲めないで、何回かに分けて少しずつ飲みます。

昼、夜を問わずに頻繁に授乳が必要になることもあります。

赤ちゃんはおなかがすいたら泣いておしえてくれることもありますが、あまり泣かないあかちゃんもいます。

あかちゃんが泣くのを待たずに、前回におっぱいやミルクをあげた時間があいていたら、そろそろおなかがすいていそうか、あかちゃんの様子を見てあげて、授乳の準備をしましょう。

母乳の分泌には個人差があります。

母乳が出るようになるまでは、赤ちゃんがほしがるときにおっぱいをあげましょう。
繰り返すうちに、少しずつリズムもできてきます。



正しい授乳の姿勢

横抱き

よく見られる授乳スタイルです。
赤ちゃんをお母さんに密着させます。



交差横抱き

左の乳房を授乳する時は、右手で赤ちゃんの後頭部を、左手で乳房を支えます。おっぱいを深く吸わせることができます。



脇抱き・フットボール抱き

乳頭、乳房トラブルの際に、いろいろな方向から飲ませるときによく使います。



添え乳

帝王切開後の授乳や、夜間の授乳、お母さんの体調が悪いときなどに適しています。



上手なふくませ方のポイント

赤ちゃんが大きな口をあげたときに、乳輪まで深くふくませます。
深くおっぱいを吸えていなかったり、おっぱいが上手に吸えていないと乳首に痛みを感じることがあります。
その場合にはもう一度、姿勢を整えてからふくませます。

ふくませ方

まずは…



赤ちゃんの口や頬を刺激して大きく開かせる。

良いふくませ方



乳首だけではなく、乳輪までふくませる。

良くないふくませ方



赤ちゃんが乳首だけくわえている状態。乳首をいためる原因になってしまいます。

添い乳について

手首や腰が痛いときは抱っこもつらい時があります。

添い乳で授乳する方法もあります。

赤ちゃんをやさしく包み込むようにしてあげると赤ちゃんも安心できます。

～ 母乳育児に向けて ～

満足するまで母乳を与えることは、脳の発達を促し、病気を予防することにもつながります。

母乳を与えることは、親子のスキンシップにもつながります。

ある程度大きくなってからも、「夜寝る前に」「体調が悪いとき」など、眠たいときや、寂しいときにも母乳をほしがることもあり、精神安定剤のような役割をもつこともあります。

甘えの感情を十分満たしてあげることで、しっかりと自立することができます。

離乳食をしっかり食べられるようになってくると、食事で栄養を摂ることができるようになってくるので、母乳の回数も自然と少なくなっていきます。

赤ちゃんはよく泣くって本当？

生まれたばかりの赤ちゃんは、何でも泣いておしえてくれます。
「おなかがすいた」とか「暑いよー」など、ことばで言えないので、泣いてコミュニケーションをとろうとします。

暑かったり、寒かったり、「お母さん、こっち向いて、抱っこして」とさびしいときにも泣きます。おしっこやうんちがうまく出せなくても泣くこともあります。特にこれといった理由もなく、泣くこともあります。

泣いているからずっと抱っこしているとお母さんも疲れてしまうので、お父さんや家族の人などにも協力してもらいましょう。

産後の過ごし方について

産後、あかちゃんとの生活が始まり、産後 1 か月くらいは赤ちゃんのお世話をするくらいにとどめて、お母さんもゆっくり休むようにしましょう。
意外に動けると思っている、産後は疲れやすいので、無理しないようにしましょう。

家事は必要最低限でも大丈夫。
パパや家族の人にも手伝ってもらいましょう。

市内など近くに知り合いがいない方は、ライフヘルプサービスやファミリーサポートセンターなどのサービスもありますので、お気軽にご相談ください。

赤ちゃんの着替え・おむつ替えのポイント

♪抱っこポイント♪



①抱き上げた状態



②保育者の胸に密着して保持し、安定した状態

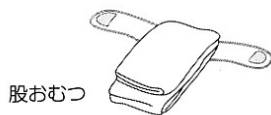


おむつカバー

- ① 首と頭を支える
- ② おしりを支える（手は股間から）
- ③ ママの胸元に引き寄せ、しっかり密着

♪オムツ交換のポイント♪

☆股オムツを使用しましょう
（股関節脱臼の予防のため）



股おむつ



股部全体を下から持ち上げる

- ① 交換の際は足を持ち上げずおしりを持ち上げる。



足を持ち上げない

②オムツカバーのベルト、紙オムツのテープはへそより上で左右対称に指2本が入るくらいの余裕を持って固定する。（腹式呼吸を妨げないように）

♪衣服の着せ方のポイント♪

- ☆ 肌着とウェアを重ねて準備する
- ☆ 袖を通すときはむかえ手で、腋の下までしっかりと通すと気持ちいい
- ☆ 背中の中のしわを伸ばす
- ☆ 足の動きを妨げない



生まれたばかりの赤ちゃんは、消化器や腎臓の働きもまだ育っていないので、おしっこやうんちの回数が多くなります。

おしっこは1日10回以上、ドロドロしたうんちも1日2～3回はあり、おしっこのたびに少しずつ出ることもあります。

おむつがゆるすぎたりすると、おしっこやうんちが背中の方まで流れてしまうなんてこともあります。

紙おむつの吸収は良くなっていますが、おむつかぶれを予防するうえでも、こまめにおむつがぬれていないか見てあげましょう。

おむつ替えのときにも・・・

おむつ替えのときに、お母さんが笑いかけたり、おしりを拭いておむつを替えたら「気持ちいいね」などと話しかけてあげましょう。

赤ちゃんも「あー、あー」と声を出したり、笑ってくれるようになります。おしりがきれいになったら、手や足やおなかにさわり、やさしくさするようにマッサージしてあげましょう。

リラックスしているときの心地よい刺激は、赤ちゃんの成長も促してくれます。

～ 赤ちゃんとの触れ合い遊びについて ～

☆ ねんねのころの遊び

産まれたてのこの時期は、赤ちゃんの目はぼんやりとしか見えていません。お母さんが赤ちゃんにおっぱいをあげるくらいが、ちょうどよくお母さんの顔が見える距離です。

たくさんお話しかけをして遊んであげると、赤ちゃんの感覚を育てることもつながります。

目と目を合わせ、声をかけながら、あかちゃんの匂い、暖かさ、重さ、柔らかさを触れて感じて、遊んでみませんか？

☆血行がよくなる ☆スキンシップ ☆心を育てる

ポイント

- ☆ やわらかく、ゆっくり、あたたかく
- ☆ お母さんがゆっくりできる時間帯で（空腹時、授乳直後はさけましょう）
- ☆ 日当たりのよい暖かい部屋で
- ☆ 順序に決まりはありません 上から下 下から上
- ☆ 話しかけながら楽しく



手をにぎる

あかちゃんが目をさましているとき、声をかけながら赤ちゃんの手をにぎってみましょう。軽くにぎったり、弱くにぎったり、手を上下に軽くふってみても良いでしょう。



ちょちょマッサージ

おむつを取りかえるとき、新しいおむつをすぐにしめないで、おなかや太ももなどをやさしくマッサージしてあげましょう。足の曲げ伸ばしをしてあげても良いでしょう。

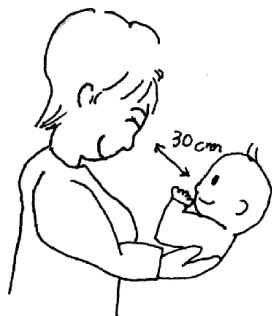


抱っこしておはなし

あかちゃんの目を見ながら、優しく話しかけましょう。あかちゃんとお母さんの目の距離は約30cm。あかちゃんが一番良く見える距離です。

体を揺らしながら、子守歌などを歌ってあげても良いでしょう。

赤ちゃんが声を出し、話しかけてきたら、続けて言葉を返してあげてください。



うつ伏せ遊び (1か月過ぎくらいから)

あかちゃんを硬めのマットの上やバスタオルなどをひいた床の上でうつ伏せにさせます。

お父さんやお母さんの両手とあかちゃんの両手をつないで、目と目を合わせながら声をかけましょう。裸にして行くと、からだを活発に動かさせます



☆あかちゃんが機嫌の良いとき、お父さんやお母さんがゆったりした気持ちになれる時に遊びましょう。

☆出来るだけ薄着か裸にし、動きやすい格好で行いましょう。

☆あかちゃんは体を大きくゆらす遊びも好みますが、頭や体を強くふると脳の血管が切れて脳内出血などをおこす場合もありますので、気をつけましょう。

☆あかちゃんのひじや股関節などの関節部分は強く引っ張ってのばすと、脱臼を起こすことがありますので強く引っ張りすぎないようにしましょう。

☆上の子がいる場合、上の子も一緒に、家族で遊んでみましょう。

～ あかちゃんにたくさん話しかけてあげましょう。 ～

生後2か月ころになると、「あー」「うー」といった声を出すようになります。

あかちゃんに「あうー」と一緒に声をかけたり、あかちゃんの声をまねてみるといいでしょう。

自分の出した声や言葉に反応してもらえると、あかちゃんもうれしくなっておしゃべりしてくれるようになります。

「かわいいね」「お話上手だね」などと話しかけてあげましょう。

～ ベビーマッサージ ～

お風呂上りや着替えのときなどに、手先、足先からさするようにマッサージしてあげましょう。

お母さんの気持ちがあかちゃんにも伝わることもありますので、ゆったりした気持ちのときにマッサージしてあげましょう。

マッサージすると、皮膚や消化機能など「体」の働きが活発になると同時にスキンシップにより「心」が安らぎ、脳神経の発達にも良い影響を与えるといわれています。

*ベビーマッサージは、ちとせっこセンターでも行っています。

ちとせっここどもセンター ☎ 40-1717

簡単リラックスストレッチ

妊娠中の女性にとって大切なのは、心とからだの正しいケアです。

そのためには適度な運動も必要となります。

医師の指示にしたがい、自分にとって快適でリラックスできるエクササイズを選ぶことが大切です。

心身ともに快適なマタニティライフを過ごすため、またお産の準備に適した簡単なエクササイズをご紹介します。

～ 手軽で簡単なウォーキング ～

「忙しくて暇がない」「運動が苦手」…そんなママにもおすすめの運動は『お散歩』です。

段差のない、なるべく平らな道を選び、自分のペースで歩きましょう。

外の空気を吸えば、体も心もリフレッシュな気持ちになるでしょう。

～ 妊婦体操の目的 ～

- お産に必要な体力をつける
- 筋肉や関節を柔軟にし、強化する
- 便秘や腰痛、足の疲れを防ぐ
- 心身のリフレッシュとリラックス

妊娠中だって
楽しくからだを動
かしましょう

からだも心も
スッキリ!



～ いつからはじめるの? ～

妊娠12週ごろから足の運動や軽い体操からはじめていき、

徐々に運動を増やしていきます。

体操はひとつずつ時間をかけてゆっくりと行ないます。

→体調を考え無理せず、自分のペースですすめましょう。

→少しずつでも毎日続けることが大切です。

～ 注意すること ～

○お腹が張る、痛み、出血など流産・早産の兆候があるときには、体操を一時中止してください。

○体操をする前に衣服をゆるめましょう。

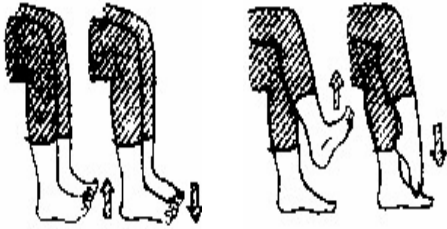
～ ワンポイント ～

お腹の張りが一番おこりにくいのは、午前10時～午後2時までの時間帯といわれています（お腹の赤ちゃんが安定している時間帯）。

この時間帯に運動を取り入れてみてはいかかでしょうか？

足首の運動

胎児の重さを無理なく支えて歩けるよう、足首の筋肉を柔らかくするとともに、足の疲れをとります。



椅子に座って、また仰向けに寝て足首を矢印の方向に向けたり伸ばしたりします。(10回ずつ)

足の運動



足を左右交互に倒す運動です。ゆっくりと股関節まで意識して倒します。

(10回ずつ)

骨盤の運動

骨盤の関節を支える筋肉をやわらかくします。

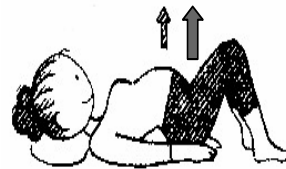


両膝を立てて1、膝をぴったりつけたまま右側に倒し2、次に左側に倒します3。

(5回ずつ)

エレベーター体操

赤ちゃんの通り道になる膣の筋肉を引き締める運動です。



床に寝て膝を立てます。ゆっくり膣の筋肉を引き締めたら、そのまま腰を徐々に引き上げていきます。1→2→3→4→5階と、エレベーターが階を上がるように。2~3秒そのまま、下げていきます。5→4→3→2→1階。

骨盤と背筋の運動

骨盤と背骨を支える筋肉を鍛えて、筋肉の疲労をふせぎます。



両手と膝を床につけ（四つんばい）、息を吸いながら背中を丸めます1。息を吐きながら頭を上げ、上体をそり気味にして重心を前に移動します2。（5回ずつ）

?あかちゃんとお話しよう?

ママのリラックスできる姿勢で、お腹に手をあてて赤ちゃんとお話して見ましょう。赤ちゃんはお腹にいてもちゃんとママとお話できるのですよ。



あぐらを組む運動

筋肉を柔軟性にして、産道を広がりやすくします。



あぐらを組み、両膝に重みをかけ、ひと呼吸して手をゆるめます。足の裏をくっつけ、息を吸いながら背筋を伸ばします。次に息を吐きながらからだを軽く前に倒します。

体の力を抜く方法（シムスの体位）

気持ちをはぐし、子宮や骨盤底の筋肉の緊張をとくため、疲れがとれ寝つきがよくなります。



胸から上だけうつ伏せになり、あとは横向きで、上側の足の下にクッションをはさみ、膝を少し曲げからだの力を完全に抜いてリラックスします。

♪マイペースで楽しみましょう♪

