



安心して出産を迎えるために

妊娠中から子育て

田原市では、妊娠中からママの支援をしています。出産したら待たなしの育児が始まります。慌ててしまうこともたくさんあるでしょう。

しかし、事前にいろいろ準備することで、少しでも不安を減らすことはできます。妊婦さんに安心して出産を迎えてもらうための取り組みを紹介します。

▶ こんにちは妊婦さん訪問

4月から、初産の妊婦さんのご家庭へ、保健師などが訪問するサービスを始めました。家庭訪問では、妊婦さんの体調管理のアドバイスのほか、出産準備の相談や個別の悩み事にも応じます。妊婦さんの中には、赤ちゃんを抱っこした経験がなく、初めて抱くのが我が子であるという方が少なくありません。そのため、赤ちゃん人形を持参し、希望者には抱っこ仕方やおムツの当て方なども体験してもらいます。

妊娠後期になり、自分の心が不安定になったり、疲れやすくて寝てしまったりします。そういう話を保健師さんにしたら、「妊娠中はホルモンバランスのせいで、情緒不安定になるもんね。でも大丈夫よ」と優しい言葉をかけてもらって、ほっとしました。話を聞いてくれるだけで、気持ちが楽になりますね。

赤ちゃんの抱っこ仕方など、子育ての情報もいろいろ教えてくれて、勉強になりました。

初対面の人と話すのが苦手で、どこか人と話す場所へ出掛けるのに気合いがいるんです。

でも、「妊婦さんのためのおっぱいクラス」を紹介してもらい、知りたかった母乳について教えてもらえるそうなので、今度行こうと思います。私のママデビューです！

河合 唯さん
(妊娠8カ月)



▲体調のことなど不安なことを話す河合さんとそれに答える訪問した保健師

▶ 妊婦さんのためのおっぱいクラス

「自然におっぱいが出るものだと思ってた」「うまく吸い付いてくれない」「おっぱいトラブルどうしたら?」など、産後ママのおっぱいの悩みはつきません。こんな悩みも、妊娠中から対処方法や相談先を知っていれば、ちょっと安心ですよ。この教室は、妊娠中から母乳のしくみや、授乳の仕方などおっぱいに関することを勉強します。また、個別相談や先輩ママと赤ちゃんとの交流もできます。



大嶋奈真さん
(妊娠6カ月)

一人目のときに、うまくおっぱいを飲んでくなくて苦労したんです。搾乳して飲ませたんですが、出なくなっちゃって。

二人目が男の子と分かって、吸う力が強ければ母乳でも大丈夫かなと思い、おっぱいクラスに参加しました。

助産師さんのお話を聞いて、吸い方が大切なことが分かりました。どんなおっぱいでもちゃんと吸い方をさせてあげれば、赤ちゃんも飲めるんだと分かりました。

また、産後2日目から母乳が出始めるから、1日10回以上何回もおっぱいを吸わせてあげることが大切だと知りました。一人目のときは分からなかったので、入院中あんまりおっぱいを吸わせてあげられませんでした。

私は、結婚を機に知立市から引っ越してきたので、ママ友があまりいません。今日、赤ちゃんサロンに初めて参加して、下の子が産まれたらぜひ参加したいなと思いました。上の子も子育て安心見守り隊さんがみてくれたので、ゆっくり話を聞くことができました。

▲母乳で育てたいと話す大嶋さん