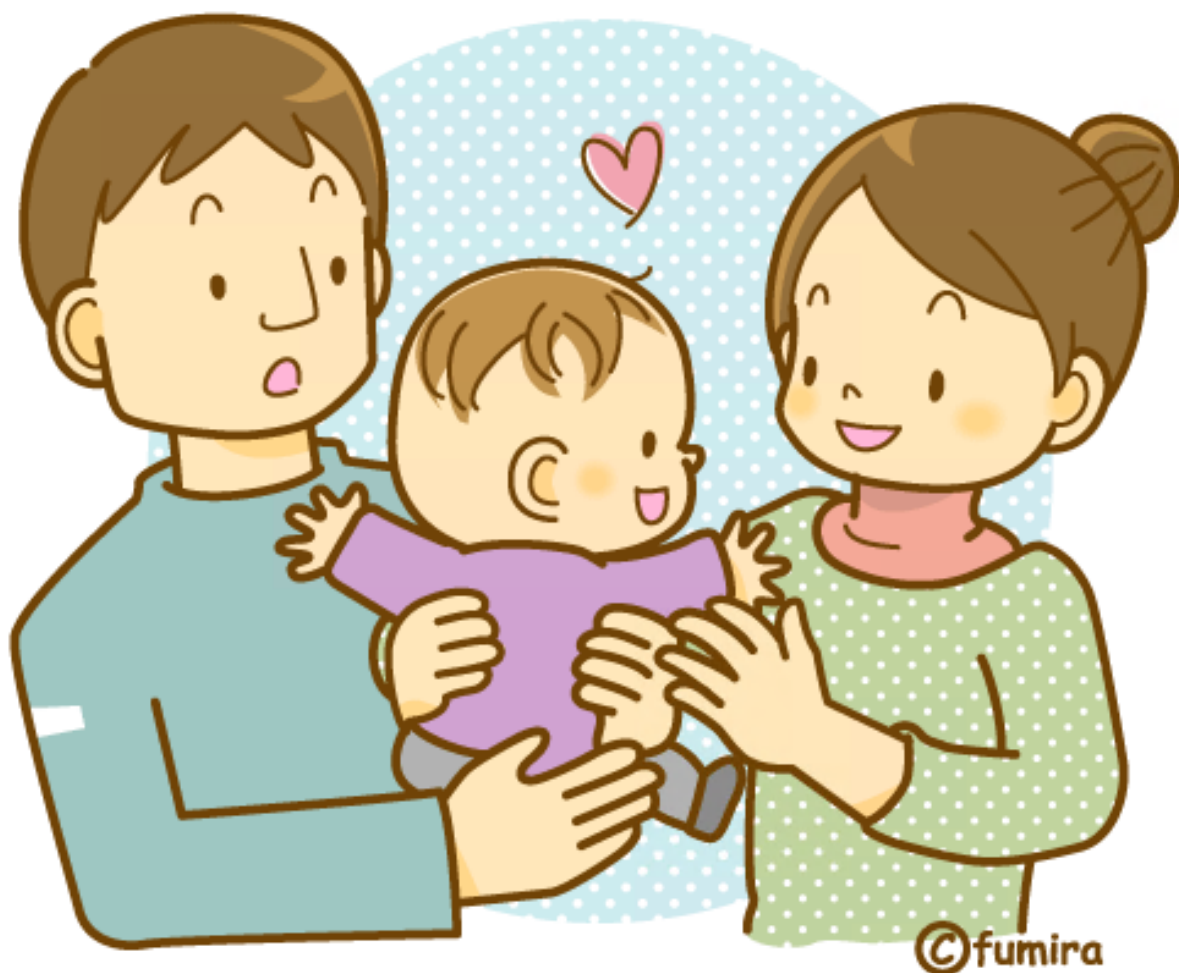


北名古屋市
パパママ教室



パパママ教室（妊娠編）

いよいよ、出産日が近づいてきましたね。
この、2日間でより出産のイメージをつけて頂ければと思います。
ご質問等ありましたら遠慮なく、スタッフまでお声掛けください。

スケジュール



日曜日

講演（夫婦ではじめる子育て）、沐浴・オムツ交換等実習、
ビデオ学習（赤ちゃんの泣きについて）、夫婦でのペアワーク

月曜日

歯科衛生士・助産師・管理栄養士による講義、支援センターからのお知らせ

【妊娠・出産・子育ての相談窓口】

安心して妊娠・出産ができ、安心して子育てができるように、
さまざまな悩みや質問にお答えする相談窓口を設置しています。

妊娠期から子育て期までの、さまざまな不安・悩みに対して、
電話・面談・訪問などで相談をお受けいたします。

地区担当保健師がいますので、お気軽にご相談ください。

〈相談窓口・問い合わせ先〉

北名古屋市こども若者支援センター

場所：九之坪笹塚1番地 健康ドーム内

時間：8：30～17：15（平日）

※土日祝・年末年始は除く



電話：0568-23-4000（直通）

FAX：0568-23-0501



子育て支援センター

子育てハンドブック

赤ちゃんタイム♪	はじめましての会♪
	

これからお父さんになる人へ



妊婦のための支援給付・妊婦等包括相談支援事業

すべての妊婦や子育て家庭が、安心して出産・子育てできるよう、身近で相談に応じ 支援する妊婦等包括相談支援を充実させるとともに、子育て家庭の経済的支援として、妊婦のための支援給付金を交付します。

妊婦等包括相談支援事業

妊娠期から産後の育児期において、妊婦やその配偶者等に対して面談等により情報提供や相談等（伴走型相談支援）を行います。

妊婦のための支援給付

妊婦認定を受けた方に「妊婦支援給付金（1回目）」（5万円）を支給します。その後、胎児の数の届出をした方に「妊婦支援給付金（2回目）」（胎児の数×5万円）を支給します。

今後のスケジュール

妊娠中	
妊娠7～8か月頃	アンケートにて、妊娠中のご様子をお伺いします。ご自宅にお手紙を送付します。WEBでアンケートのご回答をお願いします。妊娠中、心配や不安があれば保健センターにご連絡ください。
産後	
産後ママコール	産後2週間～1か月頃に助産師がお電話にて体調をお伺いします。授乳や育児で困っていること、不安に感じていること等お気軽にご相談ください。
赤ちゃん訪問	赤ちゃん訪問員、保健師、助産師のいずれかがご自宅に訪問します。 ※訪問の際に、📁 妊婦のための支援給付（妊婦支援給付金）2回目（胎児の数×5万円）の案内書をお渡しします。

授乳について

最初の母乳は、ちょっとしか出なくても大丈夫です。出産後2～3日の母乳量はごくわずかですが、生まれてすぐの赤ちゃんの胃はとっても小さいため、不足する事はまれです。

出産後、2～3日の間に分泌される母乳を初乳を言います。初乳には、沢山の免疫物質が含まれており、お腹の中からでてきたばかりでまだ、病原体や菌に触れていない赤ちゃんを守ってくれる特別なものです。



母乳はママと赤ちゃんの共同作業で作られます。

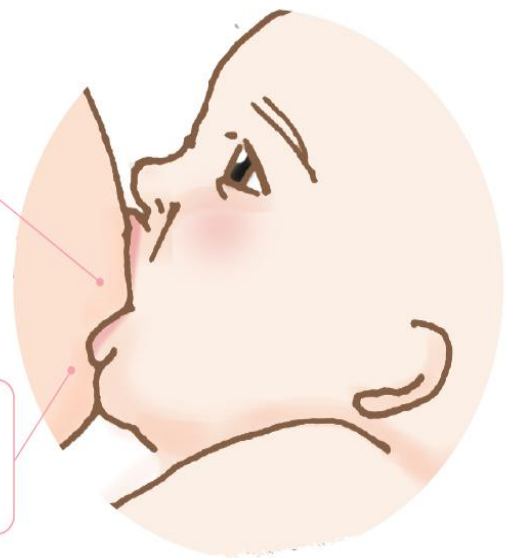
ママが赤ちゃんに触れ合ったり、赤ちゃんがおっぱいを吸ったりする刺激で母乳に関わるホルモンが上昇し、母乳が作られます。できるだけ長い時間触れ合い、赤ちゃんが欲しい時に欲しいだけ飲むことで、母乳の分泌が増えてきます。

うまく飲むおっぱいの含ませ方。

ママが痛みを感じたり、飲ませている時にチュッチュッと音がするのは浅い飲み方です。赤ちゃんの口の端っこにママの指を入れて乳首を離させ、やり直してみましょう。赤ちゃんがおっぱいを欲しがって、あ〜んと大きな口を開いたタイミングで、乳頭から乳輪あたりまで口の中に含ませましょう。

口が大きく開き、唇が外側にめくれている

下顎がおっぱいについている(埋もれるくらい)



泣きだす前に「おっぱい欲しい！」サインを感じて！

赤ちゃんが泣くのはお腹がすいたサインのひとつですが、生まれてすぐの赤ちゃんは、泣いてから授乳しようとする、みるみるうちに泣き疲れて眠り込んでしまい、授乳しそびれてしまうことも。泣きだす前に、「おっぱい欲しい！」サインを読み取りましょう。



おっぱいが欲しい時の赤ちゃんのサイン



手を口に
持っていく



手や足を
握りしめる



舌を出す



おっぱいを吸うように
口を動かす



口でおっぱいを
探すしぐさ



体をもぞもぞと
動かす



クーハーというような
柔らかい声を出す

授乳スタイルは ひとつではありません。

母乳で育てるのがいいのか、
育児用ミルクも使った方がいいのか、
迷っている方も多いのではないのでしょうか。
結論を言えば、どちらでも大丈夫。
赤ちゃんは元気に育ち、
愛情はしっかり伝わります。



パパも授乳できます。

- 温度は人肌程度
- 育児用ミルクの濃さは説明書通り
- 搾乳した母乳を哺乳瓶であげることもできます
- 乳首を深くくわえさせます
- 飲み終わったらゲップさせます



哺乳瓶は
毎回消毒を…



沐浴について

「沐浴」とは新生児期の赤ちゃんをベビーバスなどできれいに洗うことです。生まれたばかりの赤ちゃんは抵抗力が弱く、へその緒がとれて間もないため、細菌に感染しやすくなっています。そのため大人の「入浴」と区別して行います。皮膚を清潔に保つだけでなく、赤ちゃんとのスキンシップにもなるため、たくさん話しかけてあげましょう。

ポイント

- ・夏は1日1～2回、冬は1日1回
- ・授乳直後（1時間以内）や空腹時は避けます。
いつ入浴しても良いですが、手伝ってくれる人のいる時間帯がよいでしょう。
次第に生活のリズムをつくっていくために時間帯を決めていきましょう。
- ・お湯の温度は、38～39℃くらい
冬など、寒さが気になるときは、浴室や室内を暖めておきましょう。
- ・入浴時間は5分程度、着替え含めて10分以内に。
- ・風邪気味のときや、下痢がひどいときは沐浴を控えます。

沐浴前のチェック

 沐浴前に赤ちゃんの全身状態を観察しましょう。

- 頭のペコペコがくぼんでないか（脱水症状などがあるとへこむ場合があります）
- 目やに、耳だれがでていないか
- 耳の後ろ、首、脇、背中などの皮膚はただれていないか
- おへそが化膿していないか
- オチンチンの先が赤くないか
- おむつかぶれがないか
- 皮膚がすれるところが赤くないか



必要物品

洗面器 ベビーバス 沐浴布^{*1} ガーゼ 湯温度計
石鹸^{*2} 保湿剤 お湯 おむつ バスタオル 上着 肌着
綿棒

※1 タオルぐらいの大きさのガーゼを2枚合わせたもの。なければタオルで代用でもOK！
※2 石鹸は固形、液体、泡状のものがあります。泡タイプは出してすぐ使えるので便利です。固形石鹸や液体石鹸もよく泡立ててから使いましょう。

沐浴手順

沐浴手順の動画を
見ることができます

「公益財団法人 母子衛生研究会」
チャンネルより



①湯温を確認し、ゆっくりと足から入れる。
沐浴布などで包むと安心する。



②目元に汚れがついていたら、きれいなお湯でガーゼを濡らし、目の周りを拭く。泡を手にとり、目の周りをさけて手でなでるように顔全体を洗う。その後、洗い流す。



③首筋はしわの中まで洗う。耳の後ろも忘れずに、頭を泡で優しく洗った後、泡を流す。ガーゼをぬらして泡を流す方法もあります。



④脇の下のしわも丁寧に洗う。胸、お腹、腕、足、股を洗う。皮膚が重なっている部分は、汚れが溜まりやすいので、しっかり洗う。
※順番にはこだわりません。



⑤背中からお尻を洗う。写真のように脇の下に手を入れ、反対の手で首を支えながらゆっくりうつ伏せにする。



⑥姿勢が安定したら首を支えていた手を離す。赤ちゃんの手に腕をかけると安定する。洗い終わったら、首を支えてゆっくりと仰向けに戻す。



⑦最後に体全体に流し残しがないように、ていねいにシャワーをかける。(洗面器で上がり湯でもOK)



⑧タオルを優しく押し当てるように手早く水分を拭き取り、10分以内に全身に保湿剤を塗る。頭皮も乾燥するので同じように保湿をする。

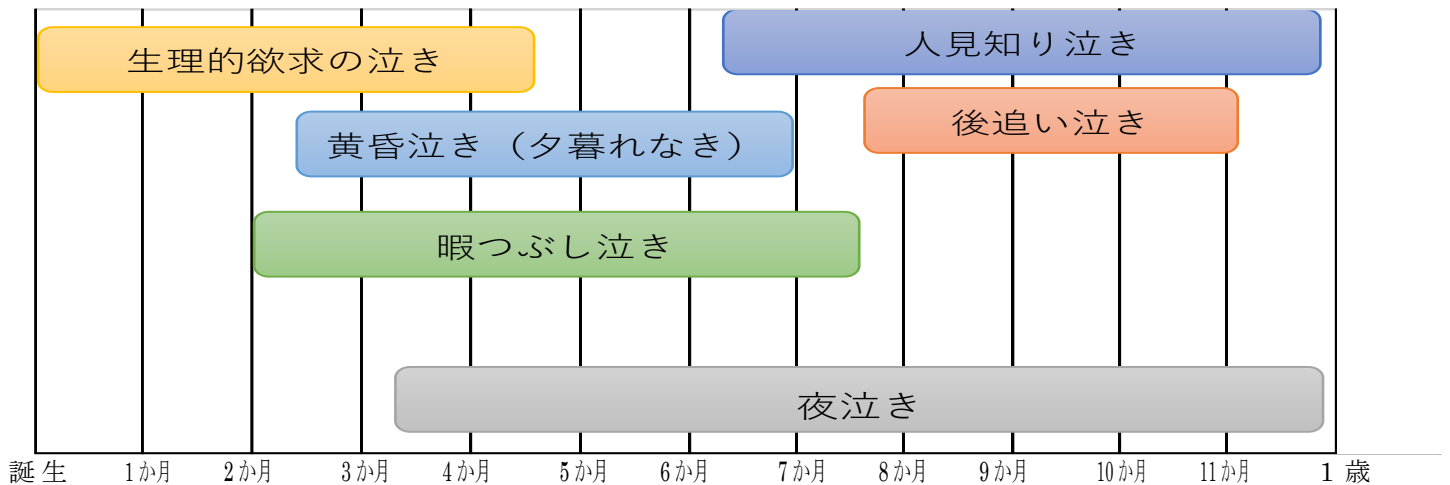


⑨おへその水分を綿棒で拭き取り、おむつをしっかりと当て、服を着せる。耳と鼻の入り口の水分を綿棒で拭き取る。くしで髪の毛をとかして、終了!

赤ちゃんの泣きの特徴



赤ちゃんは、生きていくために必要なことが自分でできないことから、大人に泣いて知らせます。しかし、理由の分からない赤ちゃんの泣きにはストレスを感じてしまうことがあるかもしれません。少しでも泣きの時期や種類、対応を知り、産後の赤ちゃんのいる生活をイメージしてみましょう。



特徴的な泣きの種類	泣きの背景にあるもの	対処法
生理的欲求の泣き	してほしいことを伝えるために泣く。	原因を取り除く
黄昏泣き (夕暮れ泣き)	3か月頃から始まる。夕方の薄暗さや昼間と違う気配への不安から人恋しくなり甘える。昼間に遊び過ぎて疲れから寝ぐずりしていることもあり。	抱っこやおんぶ/声をかける/音楽を聞かせそっとしておく
暇つぶし泣き	思うように体を動かすことができない時期は、寝ていることに飽きてしまい、刺激を求めて泣く。運動代わり、ストレス発散、自分で泣き止むポイントを探っている泣きでもあるため、ふっと泣き止むこともある。	抱っこや声をかける/気持ちを切り替えさせる(ガサガサした音を聞かせる、くすぐるなど)/泣かせてあげる
夜泣き	早ければ3か月頃から、多くは6か月頃から始まり、1歳頃までである。睡眠のリズムが安定せず、浅い眠りのときに泣くが、様子を見ていると寝ていくこともある。昼間の刺激が多いときは、覚醒しやすくなる。	数分様子を見る/空腹やおむつの不快をチェック/抱っこやトントンする/日中の過ごし方を見直す
人見知り泣き	知らない人を見分けられるようになる6、7か月頃から始まり、1歳頃まで続く。この泣きを繰り返して知らない人でも怖くないことを学ぶ。	安心させてあげる/できるだけ色々な人に会う機会をつくる
後追い泣き	ハイハイができるようになる8か月頃がピーク。トイレに行ったときなど扉の向こう側に親がいるという認識がまだできないため、「親が見えないと永遠に会えない」という不安から泣く。	離れる前におもちゃを置いて「すぐに戻るからね」と声をかける/戻ったら積極的に相手する

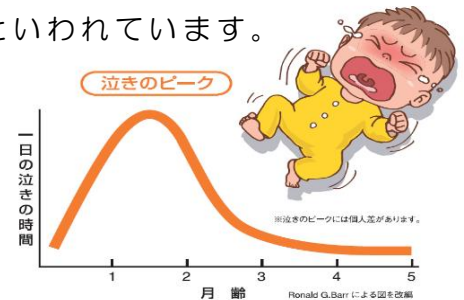
乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防

これまで元気だった赤ちゃんが、何の前触れもなく眠っている間に突然死してしまう病気です。注意する事として、

- ①赤ちゃんを寝かせるときは、あお向けに寝かせましょう
- ②妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸うのはやめましょう
- ③無理のない範囲で母乳で育てましょう

※人工乳がSIDSを引き起こすわけではありません。母乳で育てられている赤ちゃんは、人工乳で育てられている赤ちゃんに比べてSIDSの発症率が低いといわれています。

赤ちゃんの泣きのピークについて



これまでの研究で、赤ちゃんにどのような関わり方をしても生後1～2か月頃に泣きのピークを迎える事が分かりました。しかし、それには終わりがあって生後5か月ぐらいにはだんだん収まってきます。このことを知っておくだけでも、泣かれた時に大分気持ちが楽になると思います。

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで！（揺さぶられ症候群）



何をしても泣き止まず、イライラしてしまう事は誰にでも起こりえます。しかし、赤ちゃんを決して激しく揺さぶらないでください。赤ちゃんは、激しく揺さぶられてしまうと首の筋肉が未発達のため脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負う可能性や、命を落としてしまうこともあります。

赤ちゃんが泣き止まずイライラした時は、一度、赤ちゃんを安全な場所に寝かせてから、気持ちを落ち着かせましょう。

厚生労働省より、乳幼児揺さぶられ症候群の予防と赤ちゃんの泣きへの対処に関する動画が掲載されています。赤ちゃんの泣きへの対処方法や、乳幼児突然死症候群の発症メカニズムやその影響を分かりやすく解説したものです。

厚生労働省 Youtube チャンネルまたは、インターネットで検索する際に、「厚生労働省 赤ちゃんが泣き止まない」とお調べください。

出典：https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/nakiyamanai.html

産後のメンタルについて

産後のママのメンタル

イライラ

ホルモンバランスの乱れが原因で、イライラしたり、警戒心が強くなることもある。

気力の減退

何もやる気が起きず、気分が沈み、周囲に対する興味や喜びを感じにくくなることもある。

不安

「ちゃんと育てていけるのか」など、急に不安な気持ちが押し寄せてしまうことがある。涙もろくなる。

疲れ

2～3時間ごとの授乳や長時間の抱っこ、出産での傷やダメージなど、産後のママの体はとても疲れやすい。

パパへ

いつも以上にママへ感謝を伝えたり、コミュニケーションを増やしましょう。

否定せず、優しく話を聞いてあげましょう。

ママの体を休めることも大切！地域のサポートも利用し、頼りながらリフレッシュを。



マタニティブルーとは

産後3～10日に30～50%の方が発症する軽い抑うつ状態の事です。産後は、出産後の体の生理的な変化や環境の変化、育児の疲労、出産によるホルモンバランスの急激な変化など様々な変化が起きます。産後2週間ほどで症状が軽くなる事が多いです。

産後うつとは

産後うつは、このような症状が1日中あり、また2週間以上続くと産後うつが疑われます。産後うつは、出産したママの10～15%に発症すると言われています。

発症率は、出産をきっかけに、育児の疲労、睡眠不足、社会的（夫・家族など）支援が得られない事で高まります。

- ❁ 家事や育児すべてを完璧にこなそうとせず、「まあ、いっか」と肩の力を抜くことが大切です。
- ❁ あなたは一人ではありません。周囲の人に助けを求め、頼る勇気を持ちましょう。
- ❁ 赤ちゃんが寝ている時に一緒に昼寝するなど、睡眠時間を確保する工夫をしましょう。
- ❁ ホルモンバランスや環境の変化で、誰にでも起こりうる事。自分を責めないでください。

産後のパパのメンタル

わからない

手伝いたい気持ちはあるが、やろうとするとママに「私がやるからいいよ」「後にして」と言われることも。育児に参加したいが、何をすればいいかわからない。

不安

育児や家事のサポートがうまくできず、ママとの関係性もギクシャク。仕事から疲れて帰っても部屋が真っ暗。こんな生活が続くと思うと不安な気持ちに。

孤独

赤ちゃんのお世話が大変なのはわかるけど、正直もうちょっと自分の相手もしてほしい。そんなことを言ったら怒られるだろう、と口を閉ざしていたら、夫婦の会話が減少し、孤独を感じることも。

セックスレス

妊娠中はセックスをしなかったという夫婦は約1年ほどご無沙汰ということに。パパには産後すぐにでもしたい気持ちがあっても、大変なママをみるとその気持ちをなかなか打ち明けられずに悶々としてしまう。

ママへ

育児や家事に参加したけど、不慣れで時間がかかることもあります。パパがやる気になっている気持ちを尊重しましょう。

パタニティブルーとは

ママの妊娠中から産後にかけて、父親としての責任を感じ、不安定な心理状態になるもの。10人に1人と、多くのパパに見られます。

父親の産後うつ

「イクメン」という言葉が定着し、「デキるパパ」の理想像が確固たるものとなりつつあります。父親になった自分へのプレッシャーを感じてしまい、近年では男性の産後うつも増加傾向になっています。【出典：ママとパパの思いやり子育て (株)赤ちゃんとママ社】

夫婦でのコミュニケーションを♡

お互いの変化や不安、不満を共有し、話し合う時間を持つことが大切です。

育児は思い通りにならないもの。自分を責めず、「完璧じゃなくても大丈夫」と考えましょう。

自分のための時間を作ったり、軽い運動で気分転換をすることも大切です。

一人で抱えきれない、つらい気持ちが続く場合は、早めに専門機関(保健センター、医療機関など)に相談しましょう。



北名古屋市産前・産後ヘルパー派遣事業

妊産婦が体調不良等のため、家事または育児を行うことが困難なご家庭や、多胎児を出生したご家庭にホームヘルパーを派遣し、家事や育児の支援を行います。

- 【対象】 *妊娠中の方
*産後 24 週以内の方
*多胎による産後 1 年以内の方
- 【利用料金】 1 時間につき 750 円
※生活保護世帯・非課税世帯は利用料金を免除します。
- 【派遣期間】 母子健康手帳交付後、妊娠中の方：20 時間まで
産後 24 週以内の方：30 時間まで
(多胎児の場合は産後 1 年以内で 50 時間まで)
※ヘルパー事業所の混み具合により、ご希望の利用時間・日数等に対応できない場合があります。
- 【サービス内容】 *家事に関すること：調理、洗濯、清掃、買い物など
*育児に関すること：授乳、おむつ交換、沐浴介助など
- 【申請方法】 事前に『産前・産後ヘルパー申請書』を保健センターまで提出してください。申請書は保健センターにあります。

北名古屋市産後ケア事業

産後に体調不良や育児不安等がある方へ、心身のケアや育児サポートを行い、安心して子育てできるように、宿泊や訪問による支援を実施します。

- 【対象】 市に住民登録している産後 1 年以内の産婦及び乳児
- 【サービス内容】 産後の健康面や生活面の相談、乳房ケア、授乳方法・沐浴・育児に関する助言・相談
- 【申請方法】 利用を希望する人は、事前に保健センターにご相談ください。
産後ケア宿泊型は妊娠 8 か月から申請受付します。

宿泊型

【7日以内（最大6泊7日）】

料金は1～5日目は2,500円/日、
6・7日目は5,000円/日となります。
医療機関等によっては、別途、食事代、施設代
などが必要になる場合があります。

訪問型

【2回まで】

北名古屋市内の居住地でサービスを受けることができます。
料金は1,800円/回、90分以内/回になります。

※宿泊型においては、7日を分割して利用することが可能です。1泊2日で「2日」の扱いとなります。

※訪問型においては、生活保護世帯・非課税世帯の方は料金を免除します。

(転入の方で生活保護世帯・非課税世帯の方は、転入前の市町村の課税証明書が必要な場合があります。)

ファミサポ

- 【対象】 0 歳から小学校 6 年生までのお子さんをお持ちの方
- 【サービス内容】 保育園等の送迎、保育園始業時間前・就業時間後に子どもを預かる、病院受診・リフレッシュで外出する場合など子どもを預かる等
その他育児に関し、必要な援助を行います。

詳細:北名古屋市ファミリー・サポート・センター(0568-22-7601)まで