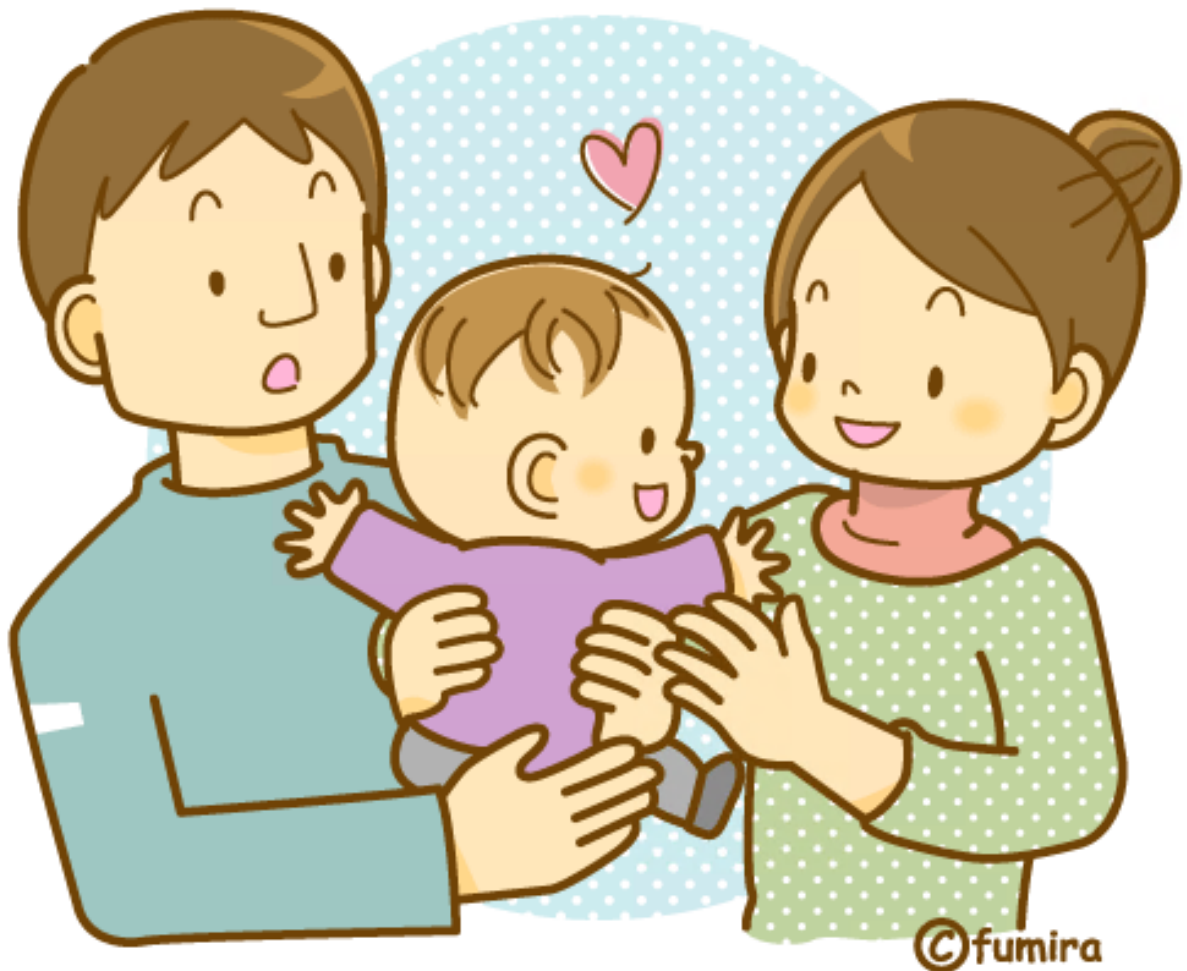


北名古屋市
パパママ教室



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

講義（父親の役割について）、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

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

パパカード

赤ちゃんタイム♪ はじめましての会♪



出産・子育て応援給付金給付事業

すべての妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てをできるようにするため、妊娠期から子育て期まで身近で相談・支援を行う伴走型相談支援を行うとともに出産育児関連用品の購入品や子育て支援サービスの利用等における負担軽減を図るため、「出産・子育て応援給付金」を支給します。

不安なことや楽しみ
なことを教えてください！

産後も不安なことがあれば
お気軽にご相談ください！

伴走型相談支援

	妊娠7～8か月頃	子育て期
支給要件	二次元コードのついた出産・子育て応援給付金のご案内を送ります。 <u>アンケートにご回答ください。</u>	赤ちゃんが生まれたすべての家庭に保健師、助産師、赤ちゃん訪問員が赤ちゃん訪問し、面談と必要に応じた支援を行います。 面談後、北名古屋市出産・子育て応援給付金事業のご案内書をお渡しします。
支給対象者		面談を受けた赤ちゃんの養育者
給付金額		現金5万円

沐浴

「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



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、目頭→目尻と拭く。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。

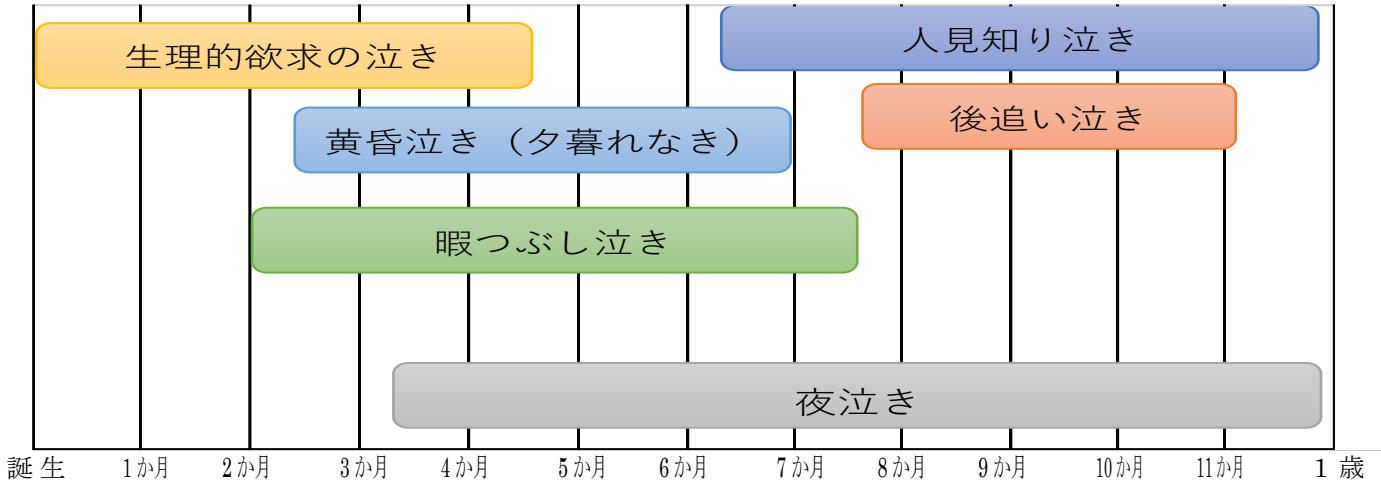


⑨おへその水分を綿棒で拭き取り、おむつをしっかりと当て、服を着せる。耳と鼻の入り口の水分を綿棒で拭き取る。くしで髪の毛をとかして、終了!

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。

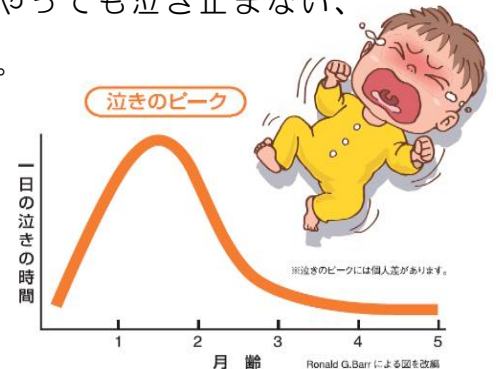


特徴的な泣きの種類	泣きの背景にあるもの	対処法
生理的欲求の泣き	してほしいことを伝えるために泣く。	原因を取り除く
黄昏泣き (夕暮れ泣き)	3か月頃から始まる。夕方の薄暗さや昼間と違う気配への不安から人恋しくなり甘える。昼間に遊び過ぎて疲れから寝ぐずりしていることもあり。	抱っこやおんぶ / 声をかける / 音楽を聞かせそっとしておく
暇つぶし泣き	思うように体を動かすことができない時期は、寝ていることに飽きてしまい、刺激を求めて泣く。運動代わり、ストレス発散、自分で泣き止むポイントを探っている泣きでもあるため、ふっと泣き止むこともある。	抱っこや声をかける / 気持ちを切り替えさせる (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

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。そして、その泣きは何をやっても泣き止まない、激しい泣きです。1日に合計5時間以上泣くこともあります。

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。



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

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで！（揺さぶられ症候群）

赤ちゃんは泣くのが仕事と言われますように、よく泣きます。何をやっても泣き止まない事もたくさんあります。大事な事は、それでも正常という事です。なので、お母さんやお父さんが悪いとか、赤ちゃんが悪いといった事は無いのです。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。万が一、激しく揺さぶってしまった場合には、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。



北名古屋市産後ヘルパー派遣事業

出産後にお母さん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】産後 16 週以内で体調不良等のため、家事または育児を行うことが困難である人

【利用料金】1 時間につき 750 円

【派遣期間】産後 16 週以内で最大 30 時間まで

事前に「産後ヘルパー申請書」を
保健センターまで提出を！
妊娠 8 か月から申請可能です。

ファミサポ

対象児は 0 歳から小学校 6 年生まで

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



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赤ちゃんのうつぶせ寝は避け、仰向けに寝かせる
- ②妊娠中、赤ちゃんの周囲での喫煙は避ける
- ③できるだけ母乳で育てる

※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。

あなたと家族みんなのために 産後うつを予防しよう！！

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。

主な症状は、以下の通りです。産後2週間ほどで症状が軽くなる事が多いです。

主な症状

- ・涙もろくなる
- ・気分が沈む
- ・周囲に対する興味や喜びが感じにくくなる
- ・睡眠障害
- ・訳もなくイライラする
- ・食欲不振
- ・疲労感
- ・不安や緊張感、焦り



産後うつとは

産後うつは、産後に気分が沈み日常の生活でそれまで楽しいと思えていた事が楽しいと思えなくなったり、物事に対する興味がなくなったりする症状を呈する事を言います。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。

出産後に備えて

☆出産前から、産後の子育て支援体制や、家事分担、仕事の調整について話し合っておきましよう。

☆マタニティブルーズや産後うつは、誰にでも起こりうるため、1人で抱え込まずに気持ちを聞いてもらいましよう。



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。

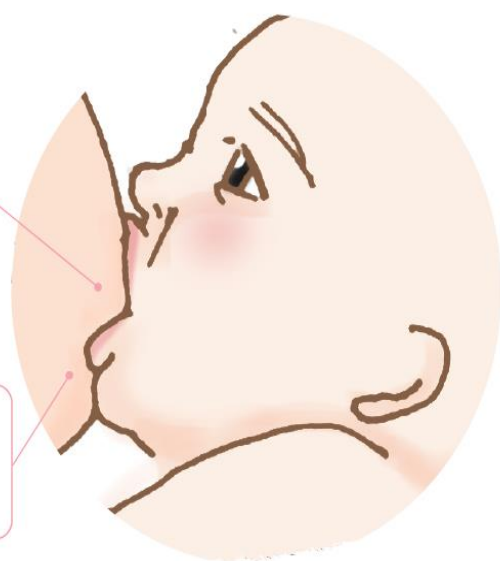
ママが赤ちゃんに触れ合ったり、赤ちゃんがおっぱいを吸ったりする刺激で母乳に関わるホルモンが上昇し、母乳が作られます。できるだけ長い時間触れ合い、赤ちゃんが欲しい時に欲しいだけ飲むことで、母乳の分泌が増えてきます。

うまく飲める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



クーハーのような
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…

