

はぐくみ教室 第1回 育児編

市立豊中病院



本日の目当て



①授乳方法について知り、各家庭に合わせた授乳方法を考える

②赤ちゃんとの生活を具体的にイメージし、家族で育児や家事の分担を考える



授乳について



いろいろな授乳スタイルがあります



母乳って??

免疫物質が
病気から守る

赤ちゃん和妈妈の
ふれあいで絆が深まる

産後のからだの
回復を早める

消化、吸収が良い

アレルギーに
なりにくい

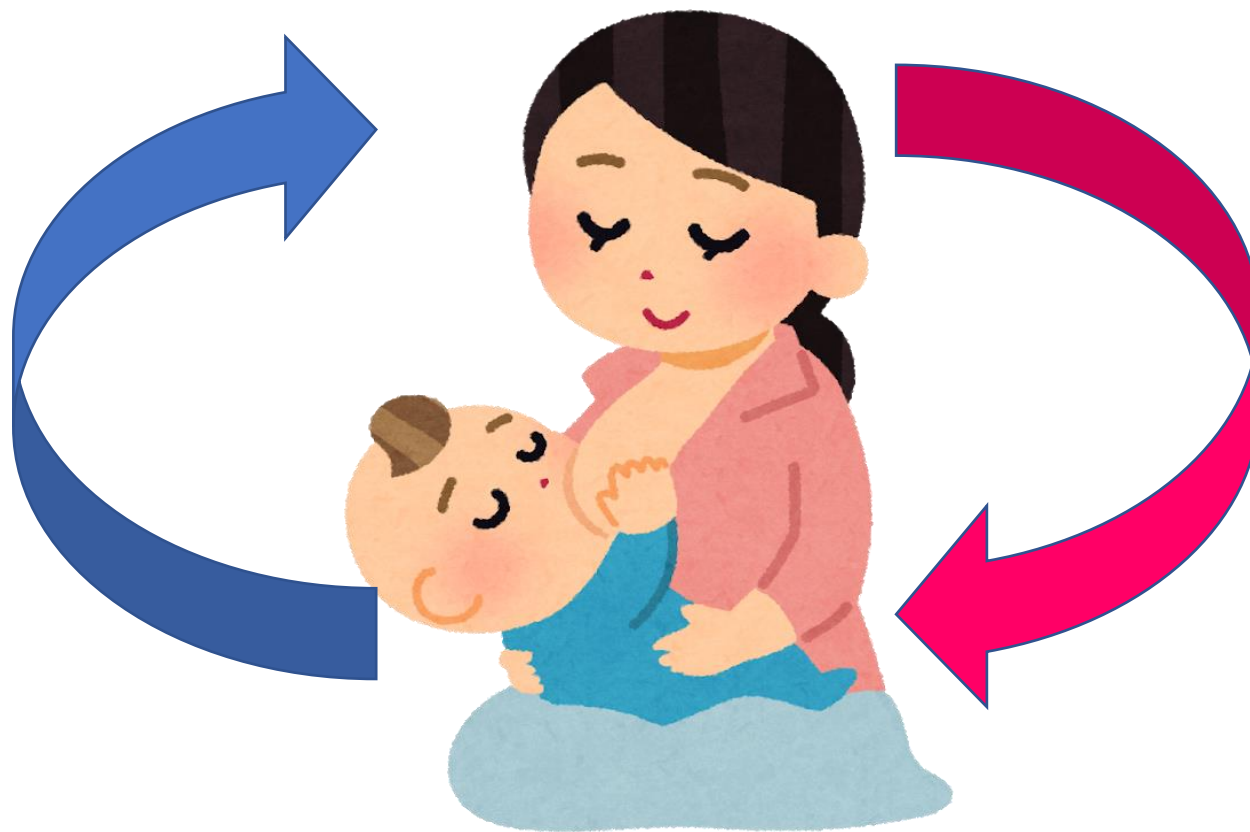


衛生的、経済的で
いつでも授乳が
できる

母乳が作られるしくみ

おっぱいは早く吸わせることがポイント！

赤ちゃんが
吸う刺激が
伝わる



母乳を
作る・出す
ホルモンが出る
(プロラクチン・オキシトシン)

母乳の分泌には個人差があります

疲れたな、、



眠たいな、、





搾乳とミルクについて

メリット：家族でも授乳することができる
飲んだ量を把握できる
おっぱいが痛いときにケアできる

デメリット：ミルクの準備に時間がかかる
哺乳びん・搾乳器の消毒が必要



授乳は姿勢が大切



- ・赤ちゃんとお母さんが向き合っている
- ・赤ちゃんの身体はまっすぐ
- ・おっぱいに赤ちゃんの下あごがついている
- ・お母さんがリラックスしている
- ・お母さんが前かがみにならない



**なによりお母さんの
心と体が元気であることが大切！**



グループワークで
育児をイメージしていきましょう！！



なにをお願いできるかな？

哺乳びんの洗浄

ミルク

料理

買い物

洗濯

沐浴

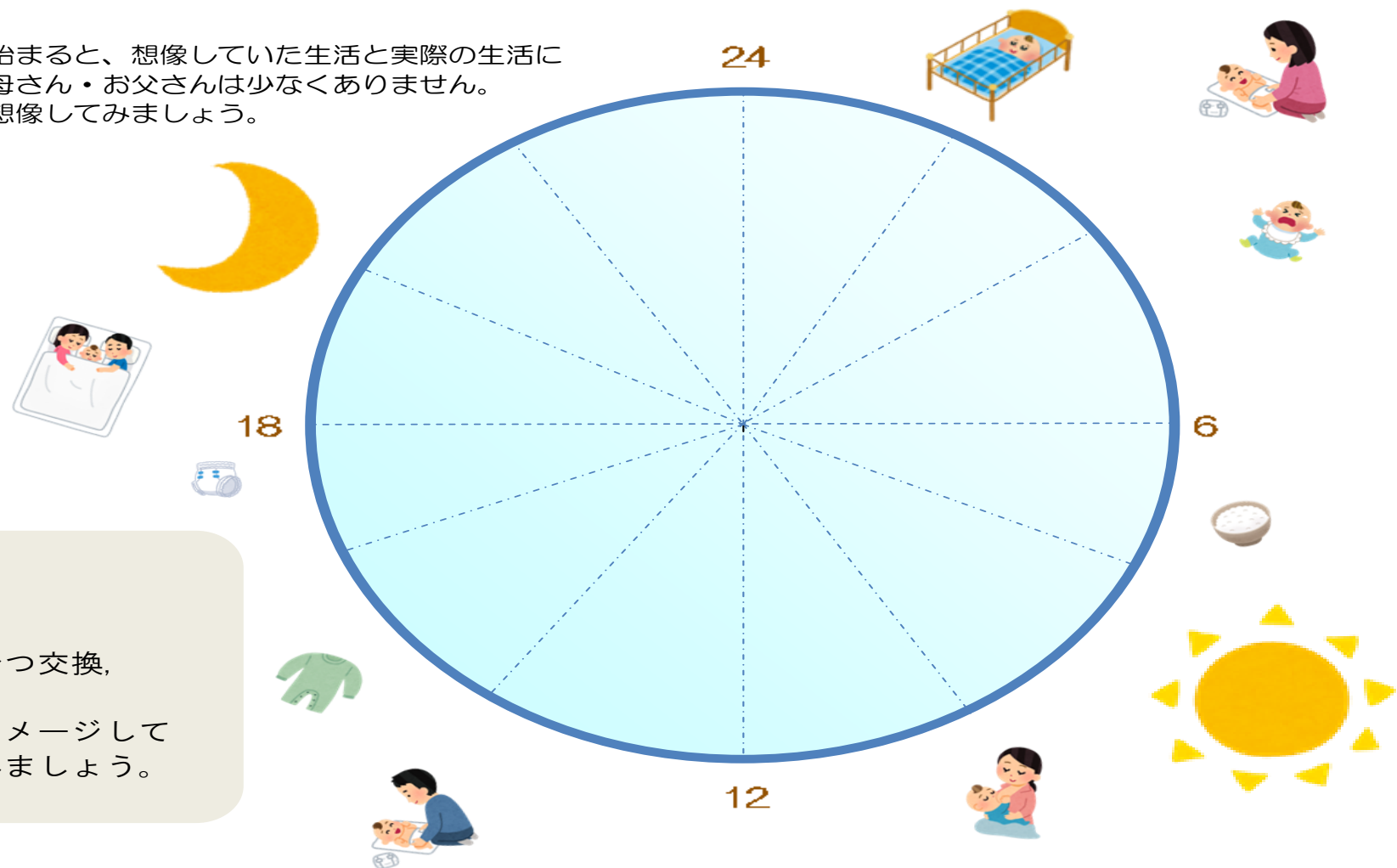


頼めそうな札を抜いてみましょう！

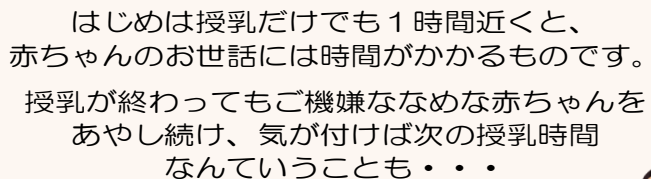
赤ちゃんとの生活

赤ちゃんとの生活が始まると、想像していた生活と実際の生活にギャップを感じるお母さん・お父さんは少なくありません。赤ちゃんとの生活を想像してみましょう。

たとえば
料理, 洗濯, 買い物,
赤ちゃんの授乳やおむつ交換,
沐浴 etc
赤ちゃんとの生活をイメージして
グラフに書き込んでみましょう。



赤ちゃんとの生活が始まると、想像していた生活と実際の生活にギャップを感じるお母さん・お父さんは少なくありません。
赤ちゃんとの生活をちょっと想像してみましょう。



このような生活がひっきりなしに続くこともあります。これをお母さん一人に任せるのは大変なこと。赤ちゃんがいる生活をイメージしながら、どの時期に誰がサポートしてくれるか、育児・家事をどう分担するか、まずは退院後の1週間でできれば1ヶ月までを具体的に決めてみましょう。

楽しく育児ができるよう
一緒に準備をしましょう

各家庭の生活スタイルもあると思いますので
何でもぜひご相談ください





✿ 社会資源について ✿





産後ケア



〈利用の対象となる方〉 出産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

〈ケアの内容〉 お母さんのケア、赤ちゃんのケア、
育児に関する相談・指導

〈利用方法〉 地域保健師へ事前に申請が必要
出産後に、状況報告の連絡をしていただくことで利用が開始できます。



その他の社会資源



- ・ ファミリーサポート事業
- ・ 新生児訪問
- ・ こんにちは赤ちゃん事業
- ・ 多胎児家庭育児支援事業



**安心して育児できるよう
担当保健師を確認してみましょう**



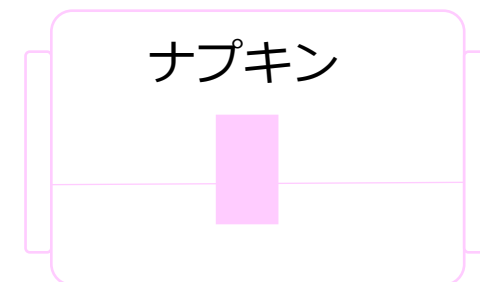


入院準備について



34週までに

入院の準備をしておきましょう！



家族みんなが
健やかで楽しい育児ができるよう
準備をしていきましょう！！

