



産後ケア

産後1年までの産婦さんや希望するお母さんを対象に、産後ケアとして助産師による「骨盤体操教室」、「セルフトリートメント」を実施しました。

骨盤体操 (6月30日実施)

産前産後で大きく変化する骨盤のケアを実践しました。参加者からは、「体操後の体の楽さが全然ちがって効果を実感できた」「1人目のときに教えてもらった骨盤体操を続けていたので、今回のお産はとても楽だった」など、体操で体が整う効果を感じる声が聞かれました。



セルフトリートメント (7月23日実施)

参加者一人ひとりが好みのアロマオイルを選び、筋肉のコリや血流を改善するセルフマッサージを実践しました。「久しぶりに自分の体をちゃんと触ってあげた」「今日は託児があり、子どもの様子を気にせず自分だけの贅沢な時間をとることができた」「気持ちに余裕ができた」などの感想がありました。



この日は、お父さんたちも託児にご協力いただき、子どもたちが楽しく過ごすことができました。休日のご参加、ご協力ありがとうございました。

看護学生実習

雄武町では、看護学生実習を積極的に受け入れています。町民の皆さんにはいつもあたたかいご協力をいただき、ありがとうございます。

7月26日から29日の4日間にわたり、旭川医科大学看護学科3年生の2人が実習に訪れました。雄武町の産業見学や健診結果説明の家庭訪問、子育て支援センターでのお母さん、お子さんたちとの交流など、さまざまな実習・体験してもらいました。

学生たちは、普段接する機会のない小さなお子さんや、地元から離れた場所で子育てをするお母さんたちの思いなどに直接触れることができ、たくさんの学びを得ることができたと話してくれました。



タッチケア (8月4日実施)

今年度、第1回目のタッチケアは、生後1か月から9か月の月齢の赤ちゃんたちとお母さん、妊婦さんやお父さん、ご兄弟などにも参加してもらい、にぎやかな会場となりました。

助産師が講師となって、赤ちゃんの体に触れる順番や育ちに合わせた応用などを学び、後半にはお父さん・お母さん自身のマッサージやストレッチを実践しました。タッチケアには、赤ちゃんとのスキンシップによる親子双方への効果がたくさんあります。



子育て講話 (7月29日、9月7日実施)

いつも親の心を安心させてくれるベテラン助産師による子育て講話を実施しました。今回も内容の一部を紹介したいと思います。



「お父さん、お母さんのかかわり」

- ・母子は身体的、生物学的に特別なつながりを持ち、母親は子どもの「安全基地」となるため、母親が安心して充分に子どもとかわれる環境を、周囲の大人がつくる必要がある。
- ・父親の最大の役割は、母親の心をサポートすること。また、子どもは父親との遊びをとおしてルールを学び、世間に出ていく準備をするため「遊び」も父親の大きな役割。

「きょうだいの子育て・愛情の伝え方」

- ・何人子どもがいても、「ひとりっ子」の時間をつくる。親の愛情が一番伝わりやすいのは、子どもと二人きりのとき。
- ・下の子が生まれたその日から、上の子を優先させる。子どもが求めることは、どんなことでも満たしてあげて大丈夫。それでわがままになったり、成長しなくなることはありません。
- ・上の子が「可愛くない」と感じる自分を責めないで「あなたは可愛いね」と口に出して何度も伝えましょう。自分の言葉に少しずつ心が追いついてきます。子どもも、言葉に育てられるように心が成長していきます。

「子育てサプリ」

- ・子育てがうまくいくコツは、「私は私のままで良い」「この子はこの子のままで良い」と思えること。
- ・過保護な子育ては◎、主体性を育みます。「絶対に受け入れてもらえる」という安心感をベースに、子どもは自立していきます。
- ・日常の「やらなくてはならないこと」のために時間がなくなって「やりたいこと」ができないとき、人はいら立ちを感じます。家事も仕事も大事だけど、子どもやパートナーの笑顔の方がはるかに大切で、自分を幸せにする近道。
- ・自分に甘く、子どもにも甘く。

子育てに奮闘しているお母さん、お父さん、毎日お疲れさまです。子育てに不安など感じたら「ぷちさぼ」(84-2023)にお電話ください。一緒に解決していきましょう。