

妊娠



出産



乳幼児期



仙北市版ネウボラ

な ないろ
通信

ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》☎ 55-1112 《携帯電話》☎ 080-2813-0835

こんにちは赤ちゃん教室 の紹介

7月16日号では1クール第1回の様子を紹介しました。今回は、7月3日に行われた1クール第2回の紹介をします。

【講師】

「マミーケアアシナダ」助産師 篠田玲子氏（秋田県看護協会助産師職能委員会委員長）

【内容】

① 出産に向けての知識について

出産時のイメージをもつために、「骨盤モデル」と胎児モデル」を使って分娩経過や出産時の呼吸法のお話があります。

② 母乳育児について

妊娠中から出産後の乳房手当ての方法や授乳のお話があります。

③ 妊娠期から産後のメンタルヘルスについて

自分は大丈夫と思っても、漠然とした不安が大なり小なり出てくる場合があります。マタニティブルー、産後うつ症状についてお話があります。



「骨盤モデルと胎児モデル」を使って赤ちゃんが産まれてくる様子のお話。



赤ちゃんの誕生を思いながら先生と参加者が笑顔で歓談。

第2回
の様子



赤ちゃんモデルを使って授乳の方法を話したあとに参加者にも赤ちゃんモデルを抱いてもらいました。



保健師が交流会の進行をします。ここからママ友のスタートになる人もいます。

参加者からの意見・感想

● 助産師さんのお話を聞いて、出産についてのイメージがつかむことができてきました。リラックスして臨みたいと思います。

● 助産師のお話をゆっくり聞く機会はなかなかないので役に立ちました。

● 2回目の出産ですが、改めて出産や育児についても学ぶ事ができてよかったです。授乳方法についても聞くことができて参考になりました。

● 病院では聞けなさそうな母乳の話、陣痛の話が聞くことができてよかったです。

● 篠田先生には、教室終了後に個別に相談のある方にも対応していただきました。