



妊娠期～子育て期まで切れ目のない支援をします。

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



母乳育児

Q & A

Q. 母乳とミルク
何が違うの？

～感染防御(免疫力が得られる)～

A. 母乳には免疫物質(IgA抗体)やラクトフェリンという物質が多く含まれています。これらは細菌やウイルスから赤ちゃんを守り、アレルギーの原因となる異種タンパクの侵入を防ぎます。ミルクからは免疫力を得ることはできません。混合栄養でもいいので母乳を飲ませましょう。



Q. 母乳はどうしたら
出るの？

～赤ちゃんに何度も吸わせる～

A. 母乳は赤ちゃんに吸ってもらうことで分泌します。乳首を吸う刺激はお母さんの脳に伝わり、オキシトシン射乳反射を促します。時間や回数をあまり気にせず赤ちゃんが欲しがったら何でも母乳を飲ませてください。



ママパパ教室で母乳栄養についてお話をする篠田助産師(左端)

Q. 母乳で足りているのかな？

～クチュクチュ、ゴックン、ゴックンが目安

A. 母乳は飲んだ量が分からないので、赤ちゃんが泣く」と「母乳不足?」と心配になりますね。母乳がよく出ているときの赤ちゃんの飲み方は「クチュクチュ、ゴックン、ゴックン」です。クチュクチュは乳首を刺激してオキシトシン射乳反射を促し、ゴックン、ゴックンは射乳反射により分泌した母乳を飲んでいきます。ただゴックン、ゴックンと母乳を飲んでいても赤ちゃんは1～2時間くらい

「マミーケアシノダ」篠田玲子助産師(看護協会助産師職能委員会会長)に、母乳についての質問に答えていただきました。

で泣きます。また「おっぱいが張らなくなったので出ていない」と心配する人もいますが、母乳が良く出るようになればおっぱいは張らなくなります。

Q. 混合栄養の場合の
ミルクの量は？

～飲ませ過ぎないように！～

A. ミルクの足し方により、母乳をあげた後ミルクを足す場合と夕方や夜間など1回の授乳をミルクだけとする場合があります。ミルクの量は月齢や母乳の分泌量によって異なります。母乳の後でミルクをあげる場合、生後1か月までの赤ちゃんは40ミリットルから多くても60ミリットルくらいを目安にし、飲ませ過ぎにならないよう気をつけてください。赤ちゃんには吸って反射があるので空腹でなくても飲みます。泣いたら母乳をあげても構いませんが、ミルクは3時間くらい間隔を空けてください。また1回の授乳をミルクでという場合は、ミルク缶に書いてある月齢を参考にしてください。生後1か月までの赤ちゃんは100ミリットルから多くても120ミリットルまでです。

お知らせ

仙北市生涯学習人材バンクの利用について

新しく何かを学びたい。趣味や特技を持ちたいなどと思って教えてくれる人がいるか分からない。そんなことはありませんか？仙北市生涯学習人材バンクには市内に住む様々な分野の講師の方を仙北市ホームページで紹介しています。興味のある分野の方がおりましたら生涯

学習課までご連絡ください。また、ホームページを見ることができない方でもお気軽に生涯学習課までお問い合わせください。
《人材バンクを見るには》
仙北市ホームページの『市民情報』内にある『生涯学習・スポーツ等』から『生涯学習人材バンク』でご確認ください。

公民館講座受講者募集

仙北市民を対象とした次の公民館講座の受講者を募集します。受講を希望される方は各申込期間の平日9時から17時まで最寄りの公民館の窓口で電話でお申し込みください。 ※「マイスター講座」の申込先は西木公民館のみとなりますのでご注意ください。

新舞踊教室



西木公民館では「新舞踊教室」を開催します。皆さんご存じの歌謡曲に合わせ全身を使っ

て踊ります。踊りが苦手な方でも大丈夫！冬の運動不足解消にぜひご参加ください。
●日時／12月11日・25日、平成30年1月8日・22日、2月12日・26日 13時30分～15時30分(毎月第2・4月曜日)
●場所／西木公民館 和室
●講師／中野キワ氏
●受講料／無料
●定員／10人(定員になり次第締切)
●申込期間／11月20日(月)～30日(木)
●問合せ／西木公民館

初歩から始める

おもてなし中国語講座Ⅰ

観光地である仙北市にはたくさんの方々が訪れます。そんな方々と会話をしてみたいと思ったことはありませんか。初歩からの中国語。仲間と一緒に楽しみながら覚えてみませんか。

●日時／12月7日・14日・21日、平成30年1月11日・18日(毎回木曜日) 15時40分～16時30分
●場所／角館公民館 研修室1
●講師／田村雄幸氏
●対象／小学生以上
●受講料／無料
●持ち物／筆記用具
●定員／20人(定員になり次第締切)
●申込期間／11月16日(木)～30日(木)
●問合せ／角館公民館



「マイスターに習う！」

第2弾 わら細工編

西木公民館では、マイスター講座の第2弾として「わら細工編」を実施します。

今回はわら細工のマイスター藤原イマさんからお正月を迎える縁起物「しめ飾り」の作り方を伝授いただきます。

新年はお手製の「しめ飾り」で年神様をお迎えしてはいかがでしょうか。マイスターが丁寧に教えてくれます。

●日時／12月7日(木) 10時～11時30分
●場所／西木公民館
●講師／藤原イマ氏
●受講料／1000円(材料代)
●定員／10人(定員になり次第締切)
●申込期間／11月17日(金)～24日(金)
●申込先／西木公民館のみでの受付となります。

