



R4.1月~2月

1名の

赤ちゃんが誕生しました♡



2月・3月号

☆プレママCafé ☕ 開催しました☆



3月10日(木)に、やんばる希望ヶ丘助産院より小柳助産師をお招きし、プレママcaféを開催しました。妊娠中のトラブルや母乳分泌についてのお話がありました。



妊娠中の生活 ワンポイントアドバイス

<妊娠中の生活ポイント>

身体が冷えると血流が悪くなり、こむら返りが起こりやすくなります。(睡眠中に足がつるなど)

<対処方法>

- ◎冷房の効きすぎに注意!
- ◎デスクワークには、ひざ掛け
- ◎素足はNG! 靴下をはく(くるぶしの上まで) ♪
- ◎適度な運動: 20~30分ウォーキング
- ◎飲み物は常温または温かい飲み物

母乳分泌について

○母乳を作るホルモン=プロラクチン

プロラクチンは夜間に多く分泌されます。赤ちゃんが夜型の生活なのは母乳を作るホルモンの分泌に合わせているからです。赤ちゃんは、母乳が分泌される時間帯を、よく知っているのですネ♪

○母乳をたくさん作るためのポイント

☆授乳は、赤ちゃんが欲しがるタイミングで1日に何度でもあげても大丈夫です。

- ☆赤ちゃんの乳房の吸い方
- ☆お母さんの抱き方

とても重要なポイントです!

素敵なお言葉
頂きました!

参加した妊婦さんの声

詳しくは
プレママcaféや
産後ケアで!



○プレパバージョンがあると、ママだけではなくパパとしての意識や色々協力してくれる事が増えそう。

○講義でいろんなことを知ることが出来、少し出産のイメージを持つことができました。上手にリラックスできればお産はHAPPYというのを聞いて、安心しました。出産までにいいリラックス法を見つけたいです。

○内容も盛だくさんで、とても充実した時間になりました。説明も詳しくだったので分かりやすかったです。お産への恐怖が強くありましたが、スムーズに進むためのコツ等たくさん知れたので、出来ることは実践して、少しでもいいお産になったらと、前向きな気持ちになりました。

○出産のイメージが何となくできた気がする。ネットや病院では教えてくれないことも知れてよかった。

プレママcaféでは、妊娠中の身体の変化や、マイナートラブル、お産のコツ、産後の身体やこころ、母乳育児など、助産師さんより貴重なお話がたくさん聞けます。質問やご相談も、お気軽にできますので、ぜひご参加ください♪

令和4年度

プレママcafé 開催日程

- ① 7月7日(木)
- ② 11月25日(金)
- ③ 3月9日(木)

※妊娠届け数の状況に応じて日時変更する場合があります。