

# 次回 フレママ cafe

日程：令和2年 12月 16日(水)

時間：10時～12時

場所：福祉センター

※右のQRコードより予約を

お願いします。受付期間：12月1日迄に



# 母子健康包括支援センター通信 NO.4

## あいのわ (愛の輪)



### フレママ Cafe ☺ 助産師のおはなし

9月10日、やんばる希望ヶ丘助産院の小柳先生(助産師)を講師に招き、妊娠中の身体の変化や胎児の成長・マイナートラブル・お産についてのお話をして頂きました！

参加ママの妊娠週数や体調面など状況に合わせて、分かりやすい説明とアドバイスがあり、一人ひとりに参考となるお話がありました。

また、雑談を交えながらの活発なディスカッションもあり、参加された妊婦さんからは、時間が足りなかった、もう少しお話が聞きたかった、もっと質問したかったとの声が聞かれ、楽しく、とても有意義なプレママcaféとなりました。

次回のプレママcaféも、助産師さんのおはなしを予定しています！！

妊婦さんの参加をお待ちしています♪貴重なお話が聞けますよ♪

### イルカ10月「ベビーマッサージ」

毎年、ママたちに大人気のベビーマッサージ。今回は、午前・午後の部に分けて、ゆっくりとマッサージを習うことが出来ました！母と子供つめ合いながら…優しい声掛けや歌を唄いながら…♪ベビーマッサージは、赤ちゃんに触れるママにとっても愛情ホルモン=オキシトシンが分泌され、癒しやリラックスなど、素晴らしい効果をもたらしてくれます◎終始、ママたちの楽しい会話にも笑いが止まりませんでした。また、赤ちゃんの便秘に悩んでいるママが多く、便秘を改善するマッサージなど、症状別にマッサージの仕方を教えていただきました。日頃のスキンシップにぜひ取り入れてみてくださいね☆



**母乳育児 - 母乳分泌のしくみ**

スイッチON!はいつ?

母乳分泌にかかわるホルモン

- 母乳を作るホルモン  
プロラクチン
- 母乳を出すホルモン  
オキシトシン

授乳  
プロラクチン  
オキシトシン

妊娠後期  
プロラクチン  
胎盤からのホルモンで  
胎盤から分泌されている  
オキシトシン  
子宮の収縮=陣痛  
により分泌開始

出産直後  
プロラクチン  
胎盤が出て一気に上昇  
その後、緩やかに減り続ける

どちらも、  
授乳のたびに  
赤ちゃんが飲むと上昇  
オキシトシン  
赤ちゃんに触れ合う  
赤ちゃんのことを考える  
...などでも分泌される

生まれたばかりの赤ちゃんは、なぜ夜中に母乳を欲がるのでしょうか？

母乳を作るホルモンと関係しているよ！



小柳先生です♡

お知らせです☆

9月3名  
の赤ちゃんが誕生しました♡

令和2年10月より、予防接種間隔の制限がなくなりました！生ワクチン(MR・水痘等)接種後でも、間隔をあけずに、インフルエンザワクチン等の接種が可能になります。ご不明な点がございましたら、いつでもご相談下さい。

ちょうどお腹のなかの赤ちゃんと同じくらい大ききだよ！

### 次回 イルカサークル

日程：令和2年 11月 25日(水)

時間：10時30分～12時

場所：改善センター1F 畳間

内容：こどもの救急

名桜大の助産師学生が実習に来ます☺  
※日程が近くなりましたら、防災無線でお知らせします。

