



## 赤ちゃんとお過ごし

～毎日の小さな驚きを大切に！みんなの相談室～



妊娠してから、赤ちゃんのいる生活は驚きの連続です。

今まで、自分の体も時間も自分が主役の生活でした。それがどうでしょう。ホルモンの影響でつわりはあるし体形は変わる、着る服だって変えなければ着られません。生活習慣も、お家の間取りも、お金のやりくりだって優先順位は変更です。

夜中の授乳とおむつ交換、眠りたいのに眠れない。いつも泣き出す赤ちゃんに「何で泣いているの？私だって泣きたいよ」「自分の時間がなくなっちゃった。自分も休憩させて」って。

毎日繰り返される日々の疲れと、ちょっと先の心配、これもみなさん共通の悩みのようです。

それでも新しい家族を迎える喜びがあるからこそ、みなさん本当によく頑張っておられます。

山口県は、「子どもは地域の宝、授かりもの」という昔からの思いを引き継ぎ、子育て支援や少子化対策の基本となる、山口県らしい『子育て文化創造条例』を平成19年10月に制定しました。それから10年あまり、皆様により身近な市町役場が、利用しやすくなってきています。

「妊娠や子育ての情報はいろいろあるけど、どれが1番正しい情報なの？」

「ほんのちょっとしたことだけど、知り合いは居ないしどうしよう？」

「みんなこんな時どうしているの？困っているのは私だけ？」って思ったことはありませんか？

市町役場の中に、『子育て世代包括支援センター』が続々と立ち上がっています。市町役場によって名称は違いますが、「毎日の小さな驚き」の連続を、切れ目なく一緒に過ごしてもらえ場所として作られています。「指導とかされるんじゃないの？」って思われますか？堅苦しく考えないでください。

1つ1つ家族の生活は違いますし、そこに生まれてくる赤ちゃんもそれぞれ個性がちがいます。家族の生活と赤ちゃんの生活について、子育て経験者から地域の子育て情報がもらえます。

一緒に子育てしているママ友が欲しい方も、顔を見ておしゃべりしましょう。

希望すれば、お母さんや家族だけでは抱えきれない毎日の育児負担をどのように解決できるか専門の方からアドバイスいただけるお手伝いもしてもらえます。

妊娠届を出された窓口にも、併設されている所が多いようです。お住いのみんなの相談室『子育て世代包括支援センター』を探してみましょう。

春はもうすぐです。赤ちゃんもおしゃれして気軽にお出かけしてみませんか？

母子保健室 保健師 國廣 千枝



**「おぎゃー!!」**  
in 助産院 Sun

助産院でお産ができる方は、  
 ※妊娠経過が正常な経産婦さんで、医師より助産院でのお産が可能と言われた方  
 ※ご本人とご家族が、助産院でのお産を希望されている方  
 ※当病院の産科外来を受診されている方です。

院内助産院でお産をされたお母さんにお話を伺いました。今号は2月に出産された耀仁くんのお母さんです。

現在の心境をお聞かせ下さい！  
 無事にうまれてきてくれて、本当によかったです。3人の子供達に囲まれ、毎日賑やかですが幸せいっぱいの日々を過ごしています。

「2人目に続いて3人目も助産院で出産しよう！」と思われた理由は？

助産院では分娩台や点滴にしばられることなく、自分の楽な体勢で赤ちゃんを産むことができます。助産師さんのサポートも手厚く、2人目の助産院での出産が感動的で、3人目も絶対助産院で産みたいと思っていたからです。

「いざ、お産！」から過ごされてみてどうでしたか？

前回のお産が病院に着いて4時間で赤ちゃんに会えたので、今回はそれよりも早く...と思っていたのですが、なかなか生まれてくれず...陣痛が途中から遠のいたりと苦戦しました。そんな中、ずっと腰をさすってください、優しい声かけをしてくださったりと助産師さんの存在にとても助けられました。立ち会い希望だった娘に、またお産を見せてあげられてよかったです。

ご家族の反応はいかがでしたか？

【ご主人】  
 無事に産まれてきてくれてありがとう！これから、元気なお姉ちゃん、お兄ちゃんと一緒にすくすくと育てていって欲しいです。

【お姉ちゃん(3才6ヶ月)】  
 「赤ちゃん うまれてきてよかったね」と、とても嬉しそうでした。



「助産院で出産を！」と検討中の皆さんへメッセージをお願いします。

分娩台や点滴にしばられることなくお産ができる助産院はとてもオススメです。産前産後のサポートも手厚く、2人目・3人目とお世話になりましたが、顔なじみのベテラン助産師さん方ばかりなので、なお安心して産後も過ごすことができました。

助産院Sunスタッフより

お2人目のご出産に比べて、3人目のご出産は少しだけ、のんびりと緩やかでした。夜通しで、お疲れだったと思いますが、それでも「頑張れ！頑張れ！」とご自身と赤ちゃんを励まし、お産に向かっていく姿はとても印象に残っています。これからは、お姉ちゃん、お兄ちゃん、優しいパパママに囲まれて、健やかに成長されることを祈っております。(山本)



「耀仁 あきひと」  
 『光り輝く人生を送ってほしい』と願いを込めて、「耀仁」と名付けました。

あきひと 耀仁くん  
 平成30年2月6日 生まれ

『はじめての決めポーズ!』

## センター稼働状況

|       |     |          |       |
|-------|-----|----------|-------|
| 分娩数   | 47件 | 緊急帝王切開   | 6件    |
| 母体搬送  | 2件  | NICU稼働率  | 75.0% |
| 新生児搬送 | 0件  | MFICU稼働率 | 72.6% |

(平成30年2月)

## 『ひなまつり2018』 編集後記



3月に入り、春の嵐も吹いてほかほか陽気になってきましたね。先日、森林セラピー体験イベントへ行ってきました。珈琲の焙煎体験やミニミニ機織り機体験などもあり、ゆったりとした時間を過ごしました。もうすぐ桜も開花しそうですね。皆さんも春を感じに出かけてみませんか？ (C.K☆N.S☆Y.M☆K.H.)



周産期センターキャラクター マミー&メイ

by. お飾り隊