



赤ちゃんの表情が  
変わりました



生まれたての  
赤ちゃんが  
泣いています

## 母親学級

出産に自分から積極的に取り組めるよう、参加型の「母親学級」を行っています。また、掛川市立総合病院のチーム医療で、より専門的な栄養士や理学療法士による指導プログラムを組んでいます。母親学級の3回目は「出産準備」のための教室です。立ち合い分娩を希望されるお父さん方の参加をお待ちしています。

## カンガルーケア

出産後、お母さんの胸の上に赤ちゃんを寝かせて、赤ちゃんが一番覚醒している時間をお母さんと過ごす大切なひととき。ちょうどカンガルーが子育てをする様子に似ていることから「カンガルーケア」と呼ばれています。

上の写真を見て、皆さんは何を感じますか？

生まれたばかりの赤ちゃんがお母さんの声のする方を一所懸命見ようとしています。出産という大仕事を成し遂げた二人（ここにはお父さんも一緒なので三人かな…）の新たな出会いの瞬間です。

## 母児同室

母乳育児を応援するために、赤ちゃんと少しでも一緒に時間を過ご

して頂くための母児同室です。

「生まれたばかりの赤ちゃんは、一日中泣いてばかり…」そんなお母さんたちの声をよく聞きます。でも、おなかの中にいた赤ちゃんは20分ずつの繰り返しで、目が覚めたり眠ったり。そんな赤ちゃんがはじめてから3時間も眠るなんて無理ですね。

でも、目が覚めれば一番安心なお母さんの胸に抱かれて、おっぱいを吸うことが最高の幸せ、のほほ。赤ちゃんの寝顔を見て一番幸せを感じているのは、お母さんでは？

あくびをしたり、くしゃみをした、微笑んだり、いろんな表情の赤ちゃんと一緒に過ごすことで愛情も大きく育っていくこと間違いなし！

## そこで皆さんにお願い

かわいい赤ちゃんとの面会は、お家に帰ってからゆっくりと！入院中のお母さんにゆっくり休む時間を作ってあげましょう。

## アロマテラピー

お母さんがリラックスして過ごせるように、また妊娠中の不快な症状（例えば、つわり、頭痛、浮腫、イライラなど）で悩んでいるときに使える、アロマレシピを母親学級で紹介しています。アロマは妊娠中に限らず、日頃から気軽に楽しめる、心にも身体にも優しいリラククス法

ひとつです。

分娩の時にはリラックス効果のあるラベンダーや、陣痛の波にうまくのれるように、クラリセージで足浴をしたり、芳香浴をしたりしています。また、産後の疲れや浮腫、授乳の間の短時間でも眠れるようにと、アロマをいろんな場面で行っています。

## ハーブティー

産後のお母さんの体力回復を促すレッドラスベリーリーフ、母乳の分泌を助ける働きのあるタンポポティーをお部屋に置いてあります。どちらもノンカフェインの体に優しいハーブティーで、手軽に飲めるティーバッグになっています。

産後の疲れを癒し、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんに触れることができましたら…という助産師たちの思いで選ばれたハーブティーです。

お母さんたちからは「おいしく飲めた」「心遣いがうれしい」といった声が聞かれています。

