

恵庭市 両親教室



●北海道文教大学助産師による講話

「わが家に赤ちゃんがやってくる！～父親にできることって何！？」

●赤ちゃんのお世話実習

お風呂 抱っこ 着替え おむつ交換 抱っこ紐体験

●妊婦体験ジャケットによるパパの妊婦疑似体験

●恵庭市子育て情報



恵庭市子ども未来部 えにわっこ応援センター

〈問い合わせ先〉

【住所】〒061-1498 恵庭市京町1番地（恵庭市役所内）

【電話】 0123-33-3131（代表）

直通 0123-29-5826 / 0123-29-6136

※月～金 8:45～17:15

わが家に赤ちゃんがやってくる! ～父親に出来ることって何?～



北海道文教大学 看護学科
講師(助産師) 福士 晴佳

本日の流れ

1. ママのからだと赤ちゃんとの生活についての話 30分

- ① ママの心身の変化
- ② 赤ちゃんの特徴
- ③ パパになる準備
- ④ 沐浴動画の視聴
- ⑤ 赤ちゃんのシャワー浴とスキンケアの紹介

2. 実習体験 60分

- ① 赤ちゃん人形を使用した沐浴
- ② 赤ちゃん人形を使用した抱っことおむつ交換
- ③ 妊婦ジャケッ着用体験

妊娠期のママの心身の変化

- 5か月頃
体重が増え、下腹部が少し目立つようになる
- 6か月頃
多くの人が胎動を自覚するようになる
♡ “母親になること”を自覚するようになる
- 8か月
お腹が張りやすくなる
動悸や息切れが起こりやすくなる
- 9か月
胃が圧迫され、食欲低下、胸やけが起こりやすくなる
- 10か月
♡ 分娩への期待や不安が高まります



パパは、妊娠を実感できなかったため、“父親になること”の実感は、多くが出産後、実際に子どもと接してから、とわれています

産後のママの心身の変化

- 出産直後
産後は全治1か月の負傷と同じくらいのダメージを受けている
無理をすると、日常生活にも支障をきたす症状が出ることもある
♡ 分担できる家事や育児を妊娠中から話し合ってみましょう
- 産後3～10日頃
★ 急激なホルモンの変化等によって、**マタニティ・ブルーズ**(一過性の情緒不安定な状態)が生じることがある
- ★ 主な症状は、涙もろさや不安感、集中力低下等
♡ 2週間ほどで消失し、特に治療は必要ない
♡ 2週間経っても、症状が続く場合は、えにわっこ応援センターに相談したり、医療機関を受診しましょう (産後うつの可能性)

生後1か月までの赤ちゃんの特徴

○たくさん泣きます

- ・赤ちゃんは「泣く」ことで意思を伝えます
- ・「おなかかがすいた」「おむつが濡れた」「遊んでほしい」等



○すぐにおなか为空きます

- ・赤ちゃんの胃は小さいため、母乳やミルクを飲んでしまうとすぐに消化してしまいます
- ・個人差がありますが、2～3時間ごとに授乳が必要です

○生活リズム

- ・授乳時以外は、昼と夜の区別なく眠っていることが多いです

○抵抗力が弱い

- ・人混みへのお出掛けは避けましょう

○おしっこは1日10回以上

- ・2～3時間ごとにおむつ交換が必要です

○体温の調整が苦手

- ・体温の調節機能が未熟なため、周囲の温度に影響を受けます
- 24～25℃くらいを保ちましょう

生後1か月の赤ちゃんとの生活



0	睡眠 休息
1	授乳
2	授乳
3	睡眠 休息
4	授乳 休息
5	授乳 休息
6	睡眠 休息
7	授乳 休息
8	授乳 休息
9	睡眠 休息
10	授乳 休息
11	授乳 休息
12	睡眠 休息
13	授乳 休息
14	授乳 休息
15	授乳 休息
16	授乳 休息
17	授乳 休息
18	授乳 休息
19	授乳 休息
20	授乳 休息
21	授乳 休息
22	授乳 休息
23	授乳 休息
24	授乳 休息

- ・新生児期の授乳は昼夜を問わないためママの睡眠は細切れです
- ・上記の他にも名もなき家事は沢山あります
- ・分担できる家事や育児を妊娠中から話し合ってみましょう

パパの理解とサポートが大事



- 妊娠によって変化していくママの身体と心を理解すること
- 赤ちゃん用品の準備をママと一緒にすること
- 妊婦健診に付き添うこと
- ママがやってもらいたいことを確認し、妊娠中から家事の分担を話し合うこと
- 産後は、産後の身体の回復のためにママが横になって休む時間を作ること
- 出来るだけ早く帰宅し、積極的に育児に関わること
- 産後パパが育休制度など、活用できる制度を調べ、職場に相談すること
- ママの話を意識的によく聞くこと
- 日頃の会話や夫婦の時間を大切にすること

悩みや不安は抱え込まないことが大切

- ・事前に準備をしても、初めての育児は、わからないことが沢山あります。時には、悩んだり困ったりすることもあるかもしれません。そのような時、あなたは誰に相談しますか？



- ・ひとりで悩まず、あなたが頼れる誰かに相談して下さいね。
- ★市が運営する相談窓口については、本日後半の育児情報提供で紹介しています！

赤ちゃんの沐浴方法

- ・動画(5分)で方法を確認しましょう!

【POINT】

- ・時間は5~10分程度
- ・授乳後は時間をおいてから(1時間程度)沐浴しましょう
- ・沐浴後は、すぐに授乳をしても良いです
- ・沐浴後、すぐに着替えができるように準備しておく方が良いです
- ・赤ちゃんは、布(沐浴布)をかけると、安心します
- ・ベビーバスに取り付けるハンモックもあります(両手が空く)

【参考】赤ちゃんのスキンケアの動向



シャワー浴 + スキンケア

- ・皮膚のバリア機能が低下するとアレルギーを引き起こす抗原も侵入しやすくなることがわかってきた
- ☞スキンケアにより皮膚のバリア機能を高めることは、アレルギー発症のリスクを軽減させる効果が期待できる!
- ・ガーゼを使用しないことは、皮膚の刺激を減らすだけでなく、母親が赤ちゃんに触れる機会が増え、赤ちゃんの成長に良い効果をもたらす



7、顔はまず3を書くように両側を各1回ずつ拭きます。



8、次に目をなぞるようにそっと拭きます。目やにが固まっているときは、一度拭いてしばらくしてふやけたらもう一度その部分だけ拭き取ります。



9、次はおでこや鼻、口の周りを拭きます。
口の周りが汚れているときは少しベビーソープを付けて洗います。
顔に汗疹や湿疹ができているときは、少しベビーソープを付けてきれいに洗きましょう。
顔の皮膚は特にデリケートなのでごしごし擦らず優しく拭き取るようにしましょう



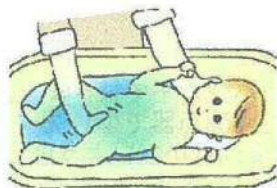
10、手に石鹸を付けて首のしわの間を洗います。自分の体側の首のしわやわきの下は洗にくいので、ほこりや垢が残ってしまいがちなので、とくに注意しながら洗きましょう。



11、ギュッと握った手を広げてしわの間や指の間をきれいに洗います。足もしわの間と指の間を洗います。



12、沐浴布を外しわきの下やお腹を洗います。沐浴布は急にとってしまうとびっくりして泣いてしまうことがあるので、ゆっくりと外して代わりに常に手を乗せて洗うようにしましょう。

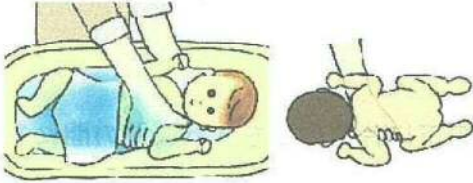


13、性器を丁寧に洗います。男の子はおちんちんを裏側や陰のうの横や裏も忘れないように洗います。女の子は陰唇の辺りの汚れをしっかりと洗いますが、力を入れ過ぎないように気をつけましょう。石鹸もあまり使用しないようにします

14. 次は背中を洗います。持ち方は2通りあるので、安定して洗しやすい方を選びましょう。

●その1 赤ちゃんを手前に少し傾けて、ベビーバスの縁につかまらせるようにします。背中をのぞきこむようにして、洗います。

●その2 親指は肩にかけて残りの4本は同じ方のわきの下に入れます。腕を挟むように持ちます。



首を持っている手で赤ちゃんを起こしてうつ伏せにさせます。どちらの持ち方もうつ伏せになった時首が苦しくないように気をつけ、顔がお湯に入っていないか確認して、気を付けながら洗しましょう。

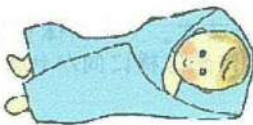


15. 手に石鹸を付けて背中とお尻をきれいに洗います。首の後ろのしわ部分も忘れないように洗いましょう。洗えたらベビーバスのお湯で石鹸を流します。



16. 裏側が洗い終わったらまた上から首と肩に手を当てて、下側の手を起こして仰向けに戻します。

沐浴布をかけるかママの手でお湯をかけたりして最後に少し体をお湯につからせます。10秒くらいしたら終わりにします



17. 準備しておいたバスタオルの上に赤ちゃんを置きくるみすばやく水分を拭き取ります。髪の毛が多い子とくにしっかり頭を拭いてあげますが、新生児はまだ頭蓋骨がくっついていないので優しく拭きます。

しわの間も水分をしっかり拭き取りますが擦りすぎないように気をつけましょう。

最後は、たっぷりと保湿剤を塗り、素早く服を着せます。

ベビーバスのお湯を使って赤ちゃんの体についた石鹸を落とすので、あまり付け過ぎないようにしましょう。

最後は必ず、かけ湯をして、石鹸成分が残らない様にしっかりと洗いましょう

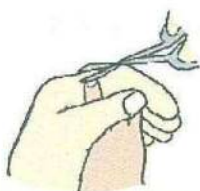


耳のお手入れは毎日お風呂の後にすると汚れが取れやすいです。

準備するもの：赤ちゃん用綿棒、乾燥が気になるときはベビーオイル

掃除する方耳が真上にくるように赤ちゃんを横向き寝かせて、動かないように頭を手で押さえます。赤ちゃん用の綿棒を綿の半分くらいまで耳の中に入れて、耳垢を押しこまないように拭き取ります。

綿棒を奥に入れ過ぎると耳垢がどんどん奥に入って行ってしまいますので、絶対に入れ過ぎないようにしましょう。綿棒は一度使った物は捨て、次は新しい物を使いましょう。



爪のお手入れは爪が伸びているときに切るようにします。爪が伸びていると自分で顔や手を引っ掻いてけがをしてしまうことがあるので、毎日確認だけはしましょう。赤ちゃんが動くと危険なのでしっかり押さえたり、赤ちゃんが熟睡しているときに切るようにしましょう。ハサミはきれいなものを使いましょう。

赤ちゃんのお風呂②

ベビーバスを使わない、シャワーだけのお風呂について紹介します。

1. 道具を準備します

シャワーマット、ベビーソープ

*シャワーマットは、どのような物でも良いですが、首すわり前は、スポンジタイプの柔らかいマットがお勧めです。

★シャワー浴を行う場所は、浴室・洗面台・台所シンクなどお湯が出て、マットがおける所であればできます。



2. 最初に頭を洗います。

頭にベビーソープをつけます。ベビーソープの泡で手のひらや親指を使い、しっかりと汚れを落とします。

その後、お湯で十分洗い流します。

★泡は手のひらを逆さにしても落ちないくらいのきめ細やかな泡にします。



3. 顔を洗います。

顔全体にベビーソープをつけます。全体を泡で優しく洗顔します。

(額や口元も念入りに洗います。)



4. 顔につけた泡をすすぎます。

顔にお湯をかけて十分にすすぎます。

(赤ちゃんを少し前かがみにすると、お湯を飲む心配はありません。)





5.身体を洗います。

身体全体にベビーソープをつけます。

体を泡で包むように、手で洗います。

背中側もしっかりと洗います。



6.全身を十分にすすぎます。

シャワーを使い、ベビーソープが残らない様にしっかりとすすぎます。



赤ちゃんのスキンケアについて

☆赤ちゃんのスキンケアは、しっかりと洗うこと+保湿剤を塗ることが大切です。

- ・肌を洗い清潔に保ち、保湿剤を塗って肌のバリア機能を保つことが皮膚トラブルを防ぐことに繋がります。
- ・朝の着替え、お風呂後の1日2回の保湿ケアが理想的です。
- ・お風呂後は、素早く保湿ケアをします。

保湿剤の塗り方手順

ほほ



手のひらに均一に広げ、顔全体を包み込むように優しく塗ります。

目まわり



目の下は親指の腹で中心から外に向かって塗ります。

口まわり



口周りは、指の腹でぐるぐる伸ばし、重ね塗ります。

耳の付け根



耳は傷つきやすいので、付け根もしっかり塗ります。

首



首のしわを伸ばして、塗ります。

胸・お腹・背中・おしり



500円玉くらいの大きさの保湿剤を手に取り、胸からお腹に向かって優しく伸ばします。

首からお尻に向かって同様にします。おしりもしっかり塗ります。

手・腕・足



腕や足は、付け根から指先に向かって塗ります。手の甲や関節、手のひらも忘れずにぬりましょう。わきの下、指股、股や足首のくびれにも広げて塗ります。

赤ちゃんの抱っこ

気をつけてほしいのは、赤ちゃんの右足と左足ぴったりくっつけないように抱っこすることです。くっつけてしまうと股関節の発達によくないので気をつけましょう。

《横抱きの仕方》



1、赤ちゃんの頭～首の下に片方の手を入れ、股の間にもう片方の手を入れます。

2、赤ちゃんを持ち上げママの体に引き寄せます。

股の間の手を股の間に入れたまま、背中 of 辺りまで移動させます。

3、背中にまわした手で赤ちゃんを支えながら、首と頭を支えている手を移動させ、赤ちゃんの頭から首の辺りが肘の内側に来るようにします。

赤ちゃんを膝の上に置いてもできますが、いつでも頭と首をしっかり支えることが大切です。



《縦抱きの仕方》

姿勢のポイント

①背中はゆるやかに丸くなる

②手は曲げて内に入れ、膝はおしりより高く、足はあぐらの形

③赤ちゃん胴体がねじれていない。上から見て、鼻とおへそを結んだラインがまっすぐ一直線上にある



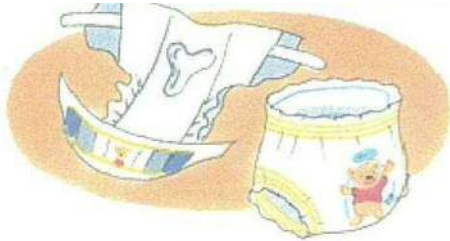
1、赤ちゃんを持ち上げママの体に引き寄せます。ママの体を前に少しかがめて頭をくっつけます。息ができるように顔は横に向かせます。



2、頭をくっつけたままママの姿勢をもどします。赤ちゃんをママの体で支えながら、おしりを支えている右手を左手に換えます。右手で赤ちゃんの背中を支えます。ゲップを出すときは右手ですすります。

抱っこひもやスリングを使った抱っこは、その商品の説明書にあるとおりに。見えないときは鏡で見て確認しましょう。

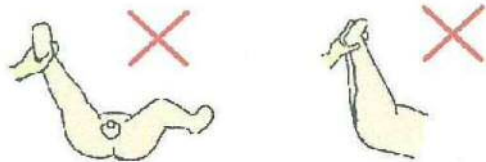
おむつ交換



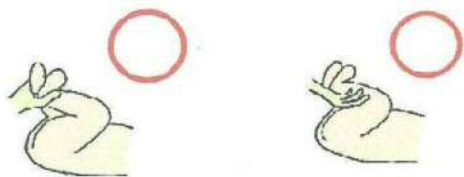
赤ちゃんが成長するとともにオムツの替え方やサイズが変わってきます。つけ方やサイズ選びを間違えるとおしっこやうんちが漏れてしまったり、赤ちゃんの動きを邪魔してしまうこともあります。なので、赤ちゃんの体形に合ったオムツのあて方やサイズ選びが大切です。

《おむつ交換の注意点》

赤ちゃんの体はまだ未発達なところが多く、まだまだ弱いので慎重に扱うようにしましょう

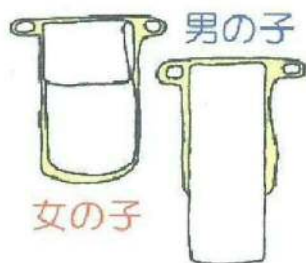


お尻を持ち上げるときに片足だけを引っ張ったり、膝がピンと伸びるくらい引っ張ると、脱臼することがあるので絶対にしないようにしましょう。

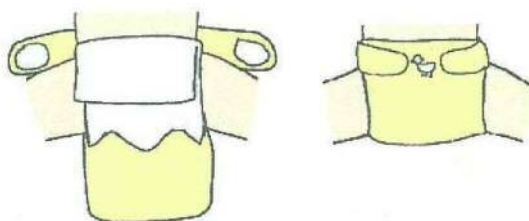


足の裏がVの字になるように脚をつか、み、ふくらはぎを持つようにし、膝が伸びない程度に持ち上げます。真上より赤ちゃんの顔の方へ少し斜めに持ち上げるとお尻が上がりやすいです。

《布おむつのつけ方》



おむつカバーの上に布オムツを置きます。女の子の場合は後ろ側を2重にします。男の子の場合は前を長くしておきます。



男の子の場合はおちんちんを下に向け、前の余った部分を折り返します。股の部分はしわを寄せておむつカバーでオムツを固定します。

おむつカバーのウエスト部分は指が2本入るようにします。おむつカバーから布おむつが出ないように付けましょう。

パパにやってほしい産後の手続き

- 出生届…市役所市民課に届け出てください。(④番窓口)

※里帰りの出産された方は、里帰りの市町村窓口でも届出は可能です。
住民登録への反映に少し日数がかかります。

- 子ども医療費…お子さんの医療費の助成。

国保医療課が窓口です。(⑩番窓口)

- 児童手当…中学3年生までの子どもを養育している方に支給されます。

えにわっこ応援センターが窓口です。(⑪番窓口)
(公務員の方は、勤務先での手続きになります。)

恵庭市両親教室

恵庭市子育て情報

恵庭市子ども未来部
えにわっこ応援センター

赤ちゃん訪問

- 赤ちゃんをご出産されたすべてのご家庭に、保健師、母子保健相談員が家庭訪問をしています。
- 赤ちゃんの発育、発達をご家族と一緒に確認し、予防接種や乳幼児健診などの説明と事業の紹介、赤ちゃんをご家族の健康面や育児についてご相談をお受けしています。

産後ケア事業

出産後に育児などの支援が必要な方に実施します。

【利用できる方】

産後5か月未満のお母さんとそのお子さんで、心身の不調や育児不安等のある方

【産後ケアの種類】

種類	利用時間	場所
宿泊型	午前11時～翌日午前10時	各実施施設
日帰り型	4時間以内	各実施施設
訪問型	2時間以内	自宅

産後ケア事業

【産後ケアの内容】

- お母さんの困っていることをお聞きし、対応方法などをお伝えします。
- 授乳や寝かしつけ、沐浴等の方法をお伝えします。
- 休息時間を提供します。

【利用料金】

種類	利用料金
宿泊型	1泊5,000円
日帰り型	1回1,400円
訪問型	1回700円

※1回の出産での利用回数は、宿泊型は4泊まで。日帰り型と訪問型は合わせて7回までの利用となります。

※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方、多胎の方は利用料金が異なります。

乳児健診について

- 恵庭市では、3～4か月児と9～10か月児の健診を実施しています。
- お子さんの発育、発達の確認します。
- 体格測定、保健師の問診、医師の診察、栄養相談を行います。

産後ケア実施施設

実施施設	種類		所在地・問合せ先・ホームページ	利用にあたっての注意事項
	宿泊	訪問		
産後ケアハウス さんさん助産院	○		札幌市清田区清田1条4丁目3-60 0120-352833 https://jyosan.in	・電話申し込み (月～金9～12時、13～17時)
つるべ助産院	○		札幌市白石区北郷3条2丁目13-8 011-376-1913 https://www.ubuya-tsuru.com/	・電話申し込み (月～土9～12時、13～17時)
助産院 Hugねっと	○	○	江別市文京台14-34 080-6080-1103 https://www.jhug.net	・電話申し込み (月～金9～12時、13～18時)
産前産後ケア 助産院はぐくみ	○	○	千歳市みどり台北3丁目8-3 080-3232-1624 https://www.hugkumichitose.com	・電話またはメールで申し込み ・電話受付は月～金 9～17時
産前産後ケア マナ助産院	○	○	千歳市みどり台南1丁目7-1 070-3861-9538 https://manajosanin.com	・電話またはHP申込みフォーム から申し込み ・電話受付は月～金 9～16時
マミーズクリニック ちとせ		○	千歳市信濃2丁目1-13 0123-27-4103 https://www.mom-clinic.com	・産後4か月未満の産婦さんとお お子さんが対象です。 ・電話申し込み(診療時間内)

育児教室

- お子さんの健やかな成長のために、5～7か月の時期に育児教室を開催しています。
- 栄養士から離乳食のこと、歯科衛生士から歯みがきのこと、保健師からこの時期を健やかに過ごすためのテーマにお話しています。

子育て支援センター

- ・乳幼児の子育て家庭や妊婦さんが気兼ねなく集まり、交流できる場所です。

市内には6か所ありますのでぜひ遊びに立ち寄りください

はくよう

柏陽町3-24-1
☎0123-33-0037

しままつ

島松寿町2-24-3
(寿町会館内)
☎080-8297-5101

かしわ

大町1-5-7
(生涯学習施設かしわのもり内)
☎080-8292-2709

めぐみの

恵み野北3-1-1
(恵庭RBパーク 1F)
☎0123-37-6020

こがね

黄金南5-11-1
(黄金ふれあいセンター内)
☎080-8296-1308

えにわ

緑町2-1-1
(えにあす内)
☎080-8295-6547

お子さんを預けたいとき

- ・保育園の利用…お子さんの年齢や保育の必要に応じた認定を受ける必要があります。
幼児保育課が窓口です。(20番窓口)
- ・一時保育…在園していない満1歳～就学前の児童が利用でき、仕事や冠婚葬祭、急な病気、介護、出産、育児疲れなどの理由で家庭での保育ができないときに利用できます。
幼児保育課が窓口です。(20番窓口)

ファミリー・サポート・センター

〈子育ての援助を受けたい方〉と〈子育ての援助を行いたい方〉が会員となり、子どもの育ち、子育てを地域の人で支え合うシステムです。

保護者の通院や冠婚葬祭、きょうだいの学校行事等の際のお子さんの預かりや、保育園等の送迎、病児及び病氣回復期の預かりなどの子育てサポートを行っています。

0歳～小学校6年生までのお子さんがいる家庭が利用できます。
事前の会員登録(無料)が必要です。
労働者協同組合 ワークスコープが窓口です。
(恵央町14-4/☎0123-29-6031)

えにわっこ応援センター

えにわっこ応援センターでは、保健師や栄養士がみなさんの妊娠・出産・子育てをサポートします。
妊娠期から子育て期に関わる様々なサービスをご用意して、これからの育児を応援します！

お気軽にご相談ください！

恵庭市京町1番地 恵庭市役所内

電話：0123-33-3131 (代表)

0123-29-5826 / 0123-29-6136(直通)

開設時間：平日8:45～17:15

夫婦2人で育児をしていて、
困ったときに相談したり、
アドバイスをもらえる場所や
人がどれだけいるのかが
思い浮かべてみてください！