



～ のんびり・のびのび 五泉暮らしをお届けします～

まだまだ残暑厳しい日が続きますね。夏の疲れが感じやすい時期です。皆さん、健康にはご留意下さい！

さて、今回は、8月16日（水）に、五泉市保健センターで行われた「のびのび子育てセミナー」を見学させていただきました！

「のびのび子育てセミナー」は、生後2か月のお子さんを持つパパ・ママ向けに毎月1回行われています。事前申し込みは不要ですので、ご自身のお子さんの月齢が対象の時に、保健センターへ直接足を運んでいただければOKです。日程は、「五泉市母子保健事業日程表」でご確認いただけます。

五泉市母子保健事業日程表

受付時間が9:30～9:50と時間に余裕があるのが優しいです。受付をしてからセミナーがスタートするまでの間に、助産師さんが順次、赤ちゃんの身長・体重の測定をして下さっていました。このタイミングで助産師さんに相談をすることもできます！10:00少し過ぎた頃にセミナーがスタート。



まずは「乳幼児揺さぶられ症候群」についてのDVD講習。赤ちゃんが泣きやまないと、それが永遠に続くような気がしてしまいますよね。でも、赤ちゃんが泣かなくなる時期はやってくるし、泣き止ませないといけないわけでもない。まずはママ自身がリラックスできるように心掛けてみましょう。因みに私の時は、一時期SNSで話題になった、赤ちゃんがピタリと泣き止むJ-POPの音楽を流して聞かせていました。



次は、グループトーク。この日は参加者が少なめだったので、保健師さんを中心に一つのグループで輪になりました。赤ちゃんの名前と誕生日、住んでいる地域などの自己紹介と、いま困っていることを一人ずつ話していき、「私はこうしています」というような意見交換を行っていました。同じ月齢の赤ちゃんを持つパパ・ママ同士なので、話しやすいし心強いですね！



次は、助産師さんによる、ママの体をほぐすストレッチ。まずはママの体が大事だからと助産師さん。夜中に赤ちゃんが泣いていてもパパがなかなか起きられないのは、脳が違うから仕方がないことなんですよ。パパは違う部分で頑張れば良いのですって！なるほどー！！



次にベビーマッサージ。腕を伸ばしたり、お腹をなでなでしたり。腹這いにして背中もなでなで。赤ちゃんの抱っこの仕方の指導もありました！普段何気なくしている抱っこでも、赤ちゃんパパ・ママに負担のかからない抱っこの方法があるんだなーと大変勉強になりました。

ママと赤ちゃんと一緒にゆったり過ごせる「ママサロン」の紹介、今後赤ちゃんが受ける予防接種や各種検診の案内などをしてもらって、11:10くらいにセミナーは終了しましたが、その後も、保健師さん・助産師さんに質問をするパパ・ママの姿や、ママ同士が交流する姿も見られました。今回も参加をさせて頂き、ありがとうございました！