



スマイル通信 2014年12月号 vol.17



朝夕冷え込む季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
吐く息が白くなる時期となり温かいお鍋が恋しくなる時期となってきました。
お鍋は野菜がたくさん取れ、簡単に作れます。いろいろな種類のお鍋にチャレンジしてたっぷり栄養を取り、寒い冬を乗り切りましょう！

今月はみなさんが参加できる教室など産婦人科の紹介をします！

マタニティクラス

ママ友を作って、妊娠生活を楽しく過ごしませんか？
みなさんもぜひ参加してください！

母親学級

毎月 第1水曜日 ～赤ちゃんクラス～

おなかの赤ちゃんの成長について知り、ご自身の赤ちゃんをイメージしてみましよう！

毎月 第2水曜日 ～いいお産ってなあに？赤ちゃんのいる暮らし～

お産とお産後の赤ちゃんとの生活をイメージしてみましよう！いっしょに呼吸法・リラックス法を体験しましょう！病棟見学もあります。

パパママクラス

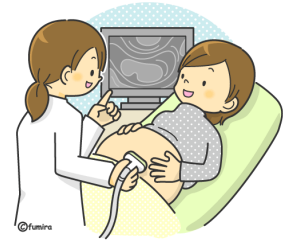
毎月 第3水曜日

お父さんと一緒に出産準備や、赤ちゃんを迎える心構えなどをお話しします。



助産師外来

アットホームな雰囲気です。助産師が妊婦さんの健診・相談を行います。
ぜひ産婦人科外来へおたずねください。私たち助産師がお待ちしています！



すこやか健診

お産後のサポートをしています。
退院1週間前後に、お母さんと赤ちゃんが順調に過ごされているか、助産師が健診を行います。



そのほか母乳外来では母乳相談、母乳トラブルなどの対応もしています。

おすすめの本

みなさんどんなふうに本を読んであげていますか？
読み聞かせのコツはいろいろあると思いますが、親が好きなものを選んで楽しそうに読んであげてください。子どもも自然とうれしくなります。自然な声でゆっくりと読み、文章が終わるごとに子どもの顔をきちんとみましょう。読んでいる途中に質問攻めはしないで、子どもが自由に本の世界を感じることができるようしましょう。今回は幼児向けの本を紹介します。

どうぞのいす 作/香山美子 絵/柿本幸造 ひさかたチャイルド



相手を思いやる気持ちがいくつもつながって、ほのぼのと心があつまるお話です。読みながら、ぜひ子どもに伝えていきたいと感じました。絵もかわいらしくて、癒されます。最後は思わずフッと笑ってしまいました。

助産師 H の子育て日記

みなさんはこんな思いをしたことはありませんか？

わたしは最近子育てについての講習会に参加しました。昨年も同じ講師のお話を聞いて「子育ては基礎が大切」を痛感し「あーそれわかるわかる」「やばい、それやってしまってる…」「わかってはいるけど…」と反省し「よし！今日から少しがんばってみよう！」と思ったのもつかの間、数日後「こら～はやくしなさい！！」「やめなさい！！」と元の私に戻ってしまう。感情で怒り、自分で止められなくなったり、怒りすぎて何に怒っているのかわからなくなったり、自分のしたことに子どもの寝顔を見ながら「ごめんね。」と涙しながらまた反省。自分にゆとりがないのがダメなんだと思います。

ストレスをためないって難しいですが、講習の中で、ストレスをためない方法として体を動かすことはいいと聞きました。スポーツ、ウォーキングとまではいかななくても家事の合間にストレッチするだけでもいいみたいです。講義の中で伸びをしてみると、とても気持ちがよかったです。冬場は寒く身を縮めてしまいがちになりますが、みなさんも伸びをしてみませんか？ちょっと気分が変わるかもしれません。



助産師 M のハンドメイド



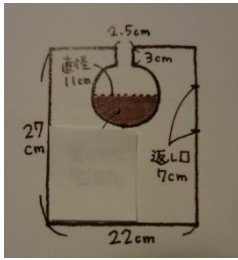
スタイ作りにチャレンジ！

これから生まれてくる赤ちゃんのために…
すくすく育ちざかりの赤ちゃんのために…
手づくりプレゼントしてみませんか
手縫いでもミシンでも簡単にできるスタイ
を紹介します。

<用意するもの>

型紙、布地 27 cm×22 cm 2 枚（縮み防止のため、水洗いして 1 時間浸けてから乾燥させます）、スナップボタン、裁縫セット、ミシン

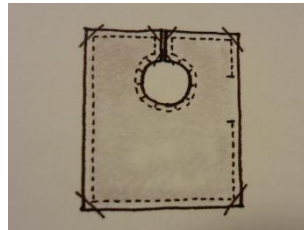
<型紙>



左のように型紙を作っておきます。

1. 布を型紙の形に裏布を中表にして、首回り以外を裁断し、返し口を残して縫い合わせます（縫いしろ 1 cm）。

2. 首回りを丸くカットし、カーブに沿って切り込みを入れます。角は切り落とします。



3. 表に返して口を閉じ、端ミシンをします。

4. 首のところにスナップボタンをつけてできあがり！

☆表裏で生地を変えると、リバーシブルで使えます。

☆ガーゼやタオル地を使用するときは、ミシンで仕立てるとほつれにくくなります。

☆スナップボタンのかわりにマジックテープを使うこともできます。



ちなみにこのクリスマスツリーも助産師 M の手づくりです ♪



スマイル通信お楽しみいただきましたか？

これから寒さが厳しくなありますが、手洗い、うがいを心がけて、くれぐれも体調にはお気をつけください。今月もご覧いただきありがとうございました。

担当 H & M & M