



後列左・佐藤幸子さん（新宿町3丁目）
後列中・庄内弓子さん（砂）
後列右・片山亜矢さん（旭町2丁目）
前列左・金子知子さん（上戸）
前列右・望月景子さん（月吉町）

みんな仲よくなりました！

マタニティスクールで、たまたま同じ席に座った皆さん。姉や知り合いなど出産経験者から勧められたり、広報川越を見たりして参加を決めたそうです。知り合いができればいいな、と思って参加した方もいて、実習をいっしょにやって、休憩中に情報交換をして、仲よくなりました。

もく浴をやってみて、体勢などがたいへんだったようです。「実際の赤ちゃんのもく浴では、今回の実習のようにはいかないかもしれない」という不安もあるようです。

皆さんは、「初めての出産で、わからないことが多かったのですが、母子保健制度のことや赤ちゃんのことを知ることができたので、来てよかったです」と話していました。



写真上
マタニティ体操の様子。全員で車座になって行います



写真左
プレ・パパママスクールでは、夫が妊婦体験をします。ちなみに、臨月を想定しています。背中から腰にかけて、ずっしりと重さがかかります。妊娠中に腰痛になりやすい理由がわかりました

方が対象です。マタニティスクールの第三回目も兼ねています。
助産師による、母乳の話から始まりました。母乳を飲ませることで、お母さんの抗体が赤ちゃんに移行する、お母さんの体が妊娠前の状態に戻ることを促す、などの利点が紹介されました。
母乳の飲ませ方も学びました。首が据わるまでは、首を支えるようにして抱き起こし、自分の方へ引き寄せ

せ、赤ちゃんが目が合うようにして飲ませます。
その後、妊婦体操と陣痛時の呼吸法の実技を行いました。
妊婦体操は、出産時に必要な筋肉を鍛え、関節を柔らかくするためのものです。車座になって、全員で体験しました。
呼吸法は、分娩の進行に合わせて変わります。ちなみに、夫が出産に立ち会う場合、「妻の痛みに同情したり、過度に励ましたりせず、リラックスさせることが大事です」と助産師から伺いました。
●マタニティクッキング
妊娠五か月以上の方を対象に行われ、実習を通して、妊娠中の食生活について学びます。

六月の実習では、高野豆腐の肉づめ煮・きくらげのピリ辛あえ・ジャガイモのおやきの三品を作りました。
二班に分かれて、調理を開始。作業を分担しつつ、情報交換をしながら、作っていきました。

料理が完成すると、試食です。自分たちの作った料理を食べ、「おいしい」「意外と簡単にできた」「高野豆腐を使つて、こういう料理ができるんだ」という声がかれました。
栄養士の話では、「ここで作った料理の味が薄く感じられたら、ふだんの料理が濃い味付けになっているので注意が必要」ということでした。

●そのほかの事業は……

夫婦で、妊娠中の生活や育児について学ぶ、プレ・パパママスクールがあります。対象は、初めての出産を迎える妊娠五か月以上の方とその夫です。

夫は腰におもりを付け、妊婦体験を行います。妻がどれだけたいへんのかを実感し、妻を思いやる機会になります。

また、妊娠五か月以上の方を対象に、妊婦歯科健診を行っています。

健診を行うことで、妊娠性の歯周病などの予防や、早期発見をするために開催しています。

先輩ママに、妊娠・出産 について伺いました

ほし え
星ひさ絵さん
みなみおつか
(南大塚)



検診で、おなかの赤ちゃんが順調に育っていることを確認するたび、会える喜びが大きくなっていきました。

特に出産前は不安が大きかったのですが、出産の時は感無量でした。と同時に、順調に成長していつくれるかな、という気持ちにもなりました。現在は、そのときの気持ちも解消され安心しています。

妊娠中は、不安な気持ちをほくしてもらって、家族の支えはとてもありがたかったです。



マタニティクッキングの様子
写真上

時折、情報交換を交えながら、調理を進めていきます
写真左

この日作った高野豆腐の肉詰め煮・きくらげのピリ辛あえ・ジャガイモのおやき

困ったときの 相談窓口

妊娠中の生活で、困ったことが起こったとき、市では相談窓口を用意しています。

「もしもし健康相談」

TEL 224・0712

(午前9時～正午・午後1時～4時、土・日曜日、祝日、休日、年末年始を除く)

妊娠中だけではなく、出産後も育児についてや、赤ちゃんやお母さんの健康などについて、相談に応じます。

出産、新しい家族が増えたら……

赤ちゃんが誕生し、名前が決まったら必要なのは、出生届の提出です。届け出は、生まれた日から十四日以内に行います。市民課(本庁舎一階)・出張所・連絡所に提出することができます。

また、出生連絡票も提出してください。この出生連絡票は、母子健康手帳の別冊に付いています。なるべ

く出生後十四日以内に、総合保健センターに送ってください。希望した方の家に助産師などが伺う、産婦・新生児訪問指導などの参考になります。

出生後、最初の検査として、出産した病院などで受けられる、先天性代謝異常等検査があります。赤ちゃんのかかとかから少量の血液を採取し、検査をします。採血料は自己負担ですが、検査料は無料になります。その後、成長に応じて、各種健診・予防接種を受けることができます。

☆ ☆ ☆

マタニティ体操のとき、講師を務めた助産師は、「出産は、すべての痛みを受け入れることだ」と話していました。その痛みを乗り越えたとき、新たな命の誕生を迎えます。妊娠・出産は女性として大きなドラマ。ドラマの主役は妊娠した皆さんです。ママになるその日を迎えるために、市では事業などを通して、妊娠した皆さんを応援しています。

ご存じですか? マタニティマーク

母子健康手帳といっしょに、希望者に左の写真のキーホルダーをお渡ししています。特に妊娠初期は外見から妊娠がわかりにくいもの。しかし、つわりなどでつらい場合があります。このマークを身に付けている方を見かけたら、電車・バスなどでは席を譲る、近くでの喫煙を控える、困っていたら手を差し伸べるなど、市民の皆さんのお気遣いをお願いします。

