

プレママインフォメーション

取材協力/福田病院

第34回

しっかり学び
楽しく体験!

出産・育児を安心してスタート

プレママ&プレパパのための学級

妊娠・出産・育児、うれしさと同時にハラハラ・ドキドキの日々というファミリーが大半かもしれません。福田病院では、同院で出産予定の新米ママ・パパをサポートしてくれるさまざまな学級を定期的開催しています。出産前の不安をやわらげ、これから始まる赤ちゃんとの生活をスムーズに進められるよう、座学あり、体験あり、プレママ&プレパパ同士の情報交換にも役立っているお教室の様子をレポートします。

対象:妊娠7ヵ月以降

ファミリーサポータークラス

本物そっくりのお人形を使って
おむつ交換や授乳の姿勢
沐浴(赤ちゃんの入浴)方法などをレクチャー

“ファミリーサポーター”という名前の通り、妊婦さんだけでなくご主人やお母さんなど、新米ママのサポーター役も参加して行われるこの学級。冒頭では、DVDを見ながら出産直後から退院、1ヵ月健診までの流れを学びます。さらに、先生役の助産師さんから、生まれたばかりの赤ちゃんの特徴についてレクチャー。後半は、わきあいあいの体験タイム! 抱っこのかたやおむつ替え、授乳の姿勢など、赤ちゃん人形を使ってのレッスン。真剣な表情がとても印象的です。さらに沐浴指導では、プレパパの顔がさらに本気モードに。「あっ、耳に水が入ってる!」「毎日、この姿勢でするなら大変!」…達成感と同時に、育児の大変さを垣間見られているようでした。



「毎日、お風呂に入れてあげるときに赤ちゃんの体をチェックしてくださいね」



お風呂はパパの担当だと助かる! という声がたくさん。大役を任せられたパパ、ぎこちない動作で、周囲から笑みがこぼれる場面も



0歳の赤ちゃんと同じく、パパの経験も0からスタート。服を脱がせたり、抱っこしたり…実際にやってみると“大変”と気づくことばかり

助産師 荒木さん

産後はとくに家族のサポートが大切です。最初はいろいろ緊張したり、細かいことが気になったりするかもしれませんが、おらかな気持ちで協力しながら育児を楽しんでください



対象:妊娠5ヵ月以降

えがお学級

大切な歯の健康について学び
妊婦体操でリフレッシュ!

昨春スタートした「えがお学級」は、歯科医による講義とコアラウェルネスのインストラクターによる妊婦体操の2部構成。早産の原因にもつながる歯周病や、赤ちゃんの虫歯予防について…、気になる話題が盛りだくさん。エクササイズは、妊娠中の不快な症状を緩和する体操やストレッチで、皆さん心身ともにすっきり! 学級後、希望者はウェルネスを見学し、プールやクラスの紹介など興味津々の様子がうかがえました。



大きなお腹でも無理せず続けられるエクササイズを伝授



結婚してから歯医者さんに行っていないので、ちょっと反省しています。家ではゴロゴロしてばかり、久しぶりに運動して気持ちよかったです

対象:妊娠7ヵ月以降

帝王切開の学級

事前にお知らせだけでも
少しでも不安や恐怖心が軽減

「1人目が緊急帝王切開だったので、今回はちゃんと勉強してから出産に臨みたい」「手術の経験がないので、少しでも不安をやわらげば…」など、参加動機はいろいろ。この学級では、帝王切開での出産の流れや入院中の過ごし方などがレクチャーされます。ご夫婦での参加も多く、講義のあとの病室見学の時間まで、たくさんの質問が寄せられていました。

師長のお話しに熱心に耳を傾ける、参加者のみなさん



5月に出産予定です。2人とも県外出身なので、全国的に有名な福田病院で出産できるのもご縁かな…と思っています。今日は大変勉強になりました



ほかにもこんなクラスがあります

- ★母親学級 第1課:満足するお産をするために 第2課:出産に役立つノウハウ 第3課:妊娠中の母と子の栄養について
- ★両親学級 立会い出産を希望するご夫婦対象。夫や周囲がサポートする際のポイントを伝授
- ★おっぱい学級 母乳育児のメリットや母乳の出る仕組み、授乳のしかたなどを学習
- ★逆子教室 逆子改善に効果が期待できる体操やヨーガなどを紹介

お腹の赤ちゃんと一緒に祝い! 0回目のひなまつり



まずはひな人形の前でハイチーズ

今年で25回目となる「0回目のひなまつり」は、お腹の中の元気な女の子の成長を願って行われるイベント。助産師さんや病棟・新生児センターの看護師さんなどがチームとなって準備し、一緒に可愛いアルバム作りに挑戦します。デコレーションしたり、メッセージを書いたり、その合間にはスタッフやプレママ同士話に花を咲かせたり…。笑顔あふれる時間を過ごしていました。



来年は、お隣様の前で、一緒に祝いましょうね。

お腹の中のわが子に語りかけるようにメッセージをつづるプレママたち。パパにもいいお土産に



もうお名前は決まっていますか?



当日のスタッフはすべて出産経験者ということもあり、子育てのあれこれを質問する場面も…。予定日が近いプレママ同士、情報交換も行われていました



特製“桜のエクレアと甘酒のブランマンジェ”でご褒美タイム



作成後は、パティシエ特製のスイーツ&カフェインレスコーヒーでプレママタイム。甘さが控えめなので、妊娠中でも安心です