

# 安心して出産や子育てをしてほしい



市では、妊婦のみなさんが不安と期待を抱く妊娠期間を安心して過ごし、家族が安心して出産を迎えられるように「たまご学級」を開いています。今回は、たまご学級の「委託している「赤ちゃんお風呂体験コース」を紹介いたします。

子ども家庭課 ☎(36)13655

## 沐浴時のポイントをお楽しみながら体験できます

たまご学級では、お母さんの体の変化や出産育児、食事のことなどを考える6つのコースの他に、オプショナルコースとして「パパ・ママコース」「運動コース」「赤ちゃんお風呂体験コース（沐浴へもくよくよ教室）」を設けています。

沐浴教室は、実際に赤ちゃんをお風呂に入れる時のポイントを、楽しく分かりやすく体験できる教室です。お母さんだけでなく、お

自己紹介する中島さん（左から2番目）らスタッフ



## 育児の方法は十人十色 不安を除き、安心を与えたい



スタッフ（手前2人）の話を真剣に聴き入る参加者

沐浴教室を担当するのは、同大学教授の佐藤珠美さんです。「育児情報が氾濫する中でマニュアルに頼り続け、「こうでなければならぬ」と不安になっていく親が多いと思います」と佐藤先生。「育児の方法は十人十色です。この教室で、親の不安を取り除き、安心してほしい」と思っています。沐浴も、ゆとりを持って実践してほしいです」と思いを話してくれました。

沐浴教室の企画や進行は、母性看護学や助産学を学ぶ同大学の学生や大学院生の他、ボランティアで集まった学生らが務めます。佐藤先生も「教科書やテキストだけで学ぶのではなく、対象者のニーズなどを総合的に捉

## 赤ちゃんのことを考える「沐浴クイズ」で緊張をほぐす

いよいよ、本年度3回目の沐浴教室が始まりました。参加者は、第1子の出産を間近に控えた夫婦4組。今日のプログラムは、①スタッフ紹介②

参加者自己紹介③沐浴クイズ④赤ちゃんの抱き方⑤もしもの時の対処法⑥沐浴見学⑦沐浴体験の約90分のコースです。スタッフと参加者の自

己紹介の後は、参加者の緊張をほぐすために「沐浴クイズ」を出題します。「沐浴はいつしても良い」「沐浴時の温度は38〜40度」「赤ちゃんの肌着は縫い目が表」などの問題

## 赤ちゃんの体を安定させる 実演でポイントを紹介

続いて、赤ちゃんの抱き方です。「寝ている赤ちゃんを抱きかかえる場合は、利き手を赤ちゃんの頭の後ろに回し、反対の手でおしりを支えます。抱き上げる時は、赤ちゃんに自分の体を密着させるようにします。腕で赤ちゃんの頭から背中全体を支えると赤ちゃんが安定します」と中島さんの説明に合わせて、スタッフが赤ちゃんの人形を使って実演します。



沐浴に挑戦する伊規須さん夫婦（右2人）



スタッフ（右端）のアドバイスを聞きながら赤ちゃんの抱き方を学ぶ永松さん夫婦

参加者も人形を使って実演。参加者から「首が

## 参加者のコメント

▽9月中旬が出産予定日の 永松智子さん（池野）の夫・直樹さん  
初めてで不安だったので、勉強したいと思って参加しました。とても分かりやすく説明してもらいました。これから二人で協力合せて育児をしていきたいです。

▽12月上旬が出産予定日の 伊規須さおりさん（河東）の夫・康尋さん  
妻から沐浴教室の話を知りました。何も分からず不安だったので夫婦で参加しました。今日学んだことを生かして育児に努めたいと思います。

▽10月下旬が出産予定日の 石橋沙織さん（赤間西）の夫・悟さん  
母子手帳をもらった時に沐浴教室のことを知りました。「どんなふうにするのだろう」と興味があったので、友人の伊規須さん夫婦と一緒に参加しました。いろいろなことを知ることができたので、参加して良かったです。お風呂入れは私の担当になりました（笑）。子どもとのスキンシップを図って、お風呂入れを楽しみたいです。

沐浴は赤ちゃんにとって気持ちのいいものですが、参加者にとっても楽しく気持ちのいい時間になったようです。笑顔で優しく赤ちゃんを見守りながら沐浴の方法を学ぶ姿に、わが子の出産を心待ちにしている様子がうかがえました。

妊婦の時期は、身体的にも精神的にも負担がかかるものです。ひとりでは悩まず、家族や周囲の人の協力を積極的に得ることが心がけましょう。

教室の最後は、いよいよ沐浴体験です。沐浴時は、赤ちゃんの体温、食欲などの体調や準備品だけでなく、親の爪の状態や指輪などの装飾品、室温や沐浴の時間帯、お湯の温度などの確認が大切です。



赤ちゃんの沐浴と沐浴後の着替えをする石橋さん夫婦（左2人）