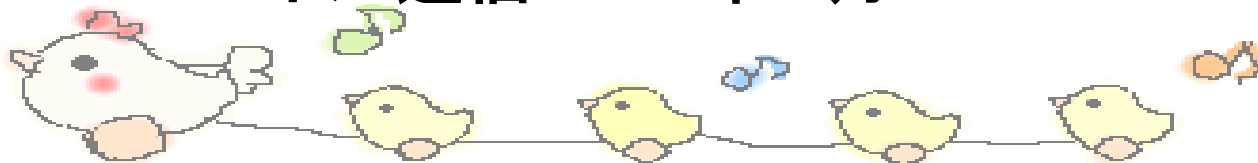


スマイル通信 2014年5月 vol.15



緑がきらきら輝く季節となりました。

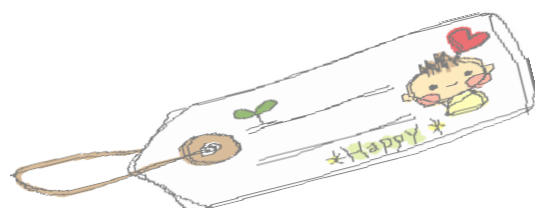
新米ママ、プレママ達にとってはお散歩に最適な季節ですね。

ランドセルを一生懸命背負って歩く子どもたち、新しいスーツがやっとなじんできたフレッシュャーズ、みんな少し疲れがでてきている頃でしょうか？

我が病棟の新人スタッフもいきいき頑張ってくれています。

笑顔が素敵な女性です。病棟のマンパワー100倍UPです。

今月のトピックス



産後ママサポート事業をご存知ですか？

慣れない育児に一生懸命なママ達、頑張りすぎていませんか？相談できる人はいますか？また、ホッと息抜きする時間をもっていますか？しんどいなあって思ったらいろんな人の手を借りて子育てできたらいいですね。

産後、体調不良などで家事や育児が大変なご家庭にヘルパーが訪問しお母さんのお手伝いをするサービスがあります。

サポートできる内容： 授乳・沐浴・おむつ交換
掃除・洗濯・買い物・食事の用意
健診の付添・兄弟のお世話など
(留守番や兄弟の送迎はできません)

利用できる方： 多胎児を出産した方、産後の体調不良により家事・育児が困難な方
育児の不安感・ストレスにより家事・育児が困難な方

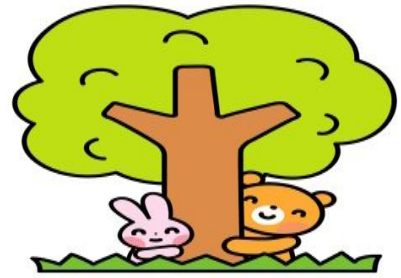
申し込み・お問い合わせ先：高槻市立子育て総合支援センター カンガルーの森 3階

産後ママサポート事業 ☎ 072-686-5431

* 他の地域にお住まいの方は各自治体にお問い合わせください。

春は肌のお手入れに注目

春、季節の変わり目で1日の気温差も大きい時期です。そして、実は夏と同じくらい紫外線が強く降り注ぎ、肌のコンディションが崩れやすい時です。春の陽気に誘われ外出の機会も増えるので親子ともどもスキンケアが大切！！



ママのお手入れ

ママ達は、UVケアに上着や帽子を着て、顔・首はもちろん耳の後ろや襟足、手の甲、足などにも忘れずにUVクリームを塗りましょう。

こどもたちのお手入れ

子どもたちにも外出時には簡単に脱ぎ着できる上着をもっていきましょう。子ども用のUVローションを塗ってあげましょう。日焼け止めは肌表面で紫外線を跳ね返すもので、肌の内部にまでは入っていかないため、肌トラブルが起こる心配はほぼありません。赤ちゃんは紫外線の害を受やすいためぜひ使ってください。日常使いであれば、SPF15~20程度PA+程度で十分です。

言葉を話すことのできないこどもは特に顔が真っ赤になっていないか、汗をかいていないか見ながら衣類や掛け物を調節してあげましょう。肘の内側や首のしわをやさしく広げてみて赤い筋が入っていたら暑がっているサインです。

親子ともども、汗をかいた後やおやすみ前には、石鹸をよーく泡立ててお肌を優しく洗ったあと保湿してくださいね。

お肌の手入れはスキンシップ



お母さんにやさしくなでてもらうと、こどもが安心すると言われてるように、お母さんの手は子どもにとって魔法の手です。お母さんがスキンケアを通じて赤ちゃんのお肌に触れてあげれば肌や健康状態など見落としがちなちょっとした変化も感じることができます。しかも、赤ちゃんにとってお母さんにスキンケアをしてもらう時間はとても気持ちがいいものです。

お母さんにとっても赤ちゃんのマシュマロのような肌に触れると心が穏やかになります。スキンケアによるスキンシップが習慣になれば将来に渡っていい親子関係を保ち続けることができるのではないのでしょうか。

おすすめの本



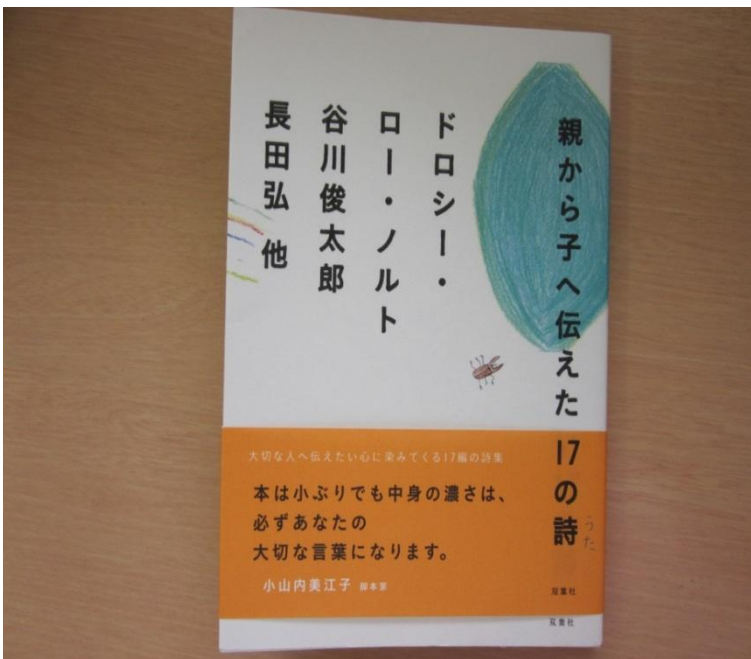
子どもへのまなざし 佐々木正美 福音館書店



子どもの望んだことを満たしてあげること、甘えさせてあげることで人を信じ、自分を信じる力が豊かにそだちます。この本を読んで、甘えさせることと甘やかすことの違い、こころの根っこを育てることの大切さに気づくことができました。

子どもが赤ちゃんの時から大きくなってからも、そして孫ができてからも何度も読み返したい私の子育てバイブルです。

親から子へ伝えたい17の詩 谷川俊太郎 長田弘他 双葉社



子どもたちがこれからの人生に、より積極的にかかわっていくきっかけとなるような、強くてやさしい言葉を伝えていくこと。それができれば、子どもは自分の力で成長し幸福になれるのではないのでしょうか。

子どもが幸福になることこそいつの時代もかわらない親の願いだと考えます。親自身も自分が嫌いになったときや自信を無くしてしまったとき、道標となってくれる1冊です。

簡単クッキング

春キャベツはあまい!

春キャベツとシラスの温サラダ

材料： 春キャベツ適量 釜揚げシラス適量 エキストラバージンオイル少量

作り方：①春キャベツは食べやすい大きさにザク切りにしてレンジで20-30秒チン!

歯ごたえを楽しみたい方はチンを短めにしましょう。

②キャベツの上にしらすを散らす。エキストラバージンオイルを少量かけてできあがり。

シラスの塩気とキャベツの甘味だけで十分おいしいお手軽レシピです!(^^)!

彩りを楽しみたい方は、パプリカやプチトマト、人参スライスを散らしてもグー!

春キャベツとさんまの缶詰まるごと煮

材料：さんまの缶詰（味噌煮かしょうゆ味）1缶 （サバでもOK）
春キャベツ4-5枚 玉ネギ1/2個 しめじ1パック

作り方：①キャベツは一口大に、玉ネギは適当な薄さにスライスする。

②しめじは根をとりほぐす。

③鍋にさんまの缶詰を汁ごと移す。

④同時に野菜、しめじを入れコトコト弱火で温める。

⑤野菜がしんなりしたらできあがり。

経済的で、すでに味付けしてあるので失敗なし!食物繊維も豊富です!

缶詰は意外と栄養価が高くて産後にぴったり!ぜひお試しください!



スマイル通信お楽しみいただけましたか?

食いしん坊助産師ペア（食べるのは大好きだけど、作るのは超テキトーな二人）の提供でお送りいたしました。

これから初夏にかけて過ごしやすい季節ですね。

皆さんの毎日がスマイルでありますように!

担当 K&N