



スマイル通信



2011年7月発行

カンガルー倶楽部のお知らせ

昨年の8月から再開したカンガルー倶楽部ももうすぐ1年を迎えます。たくさんのお母さんや赤ちゃんたちと楽しい時間を過ごすことができるとても幸せです。

そのカンガルー倶楽部で1歳のお誕生を迎えたお友達が8人いました。生後2か月から遊びに来てくれていたお子さんたちです。

始め寝ているだけの赤ちゃんがもうこんなに大きくなってお話するし、歩くし・・・。

子供の成長って早いなとつくづく思っていました。

1歳になるとカンガルー倶楽部を卒業します。

先月(6月)のカンガルー倶楽部の時に、卒業記念に参加者全員で記念写真を撮りました。

みんな笑顔でいい写真でしょ。



卒業記念



カンガルー倶楽部の様子

でも8人も卒業して今はちょっとさみしくなっていました。

そこで、みなさん！カンガルー倶楽部に遊びに来てみませんか？

日頃の育児でのストレスや心配事や楽しみをお話したり楽しい時間を一緒に過ごしましょう。当院でご出産されていない方も参加できますので、ぜひお友達を誘ってご参加下さい。

開催日：毎月第2金曜日（祝日の場合は第3金曜日）

時間：13時～14時30分

場所：第3講義室

対象：生後2か月～12か月までの赤ちゃんとお母さん

内容：小児科医からのお話、栄養師の離乳食相談

助産師による育児・母乳相談、読み聞かせや手遊びなど

お母さん達とのフリートーク

お問い合わせ・ご予約は当院産婦人科病棟までお気軽にご連絡下さい。お待ちしております。



ベビーマッサージ教室のお知らせ

ベビーマッサージはお母さんと赤ちゃんのタッチコミュニケーションです。
ママのアロマハンドマッサージもしますので、リラックスしに来て下さいね。
開催日：第3水曜日 14：30～16：00
場 所：助産師外来
受講料：1,500円（オイル代、テキスト代込み）
※お問い合わせ、ご予約は、産婦人科病棟までご連絡下さい。



母乳外来のお知らせ



当産婦人科病棟では母乳外来をしています。
母乳を少しでも飲ませたい・母乳トラブルがある・子育てに悩んでいるなどいろいろな相談を承ります。当院で出産されていない方もお気軽にお越し下さい。
お問い合わせ・ご予約は当院産婦人科病棟までお気軽にご連絡下さい。

子育て奮闘中助産師のお勧めの絵本コーナー



タイトル「ちょっとだけ」 瀧村有子（作） 鈴木永子（絵） 福音館書店
なっちゃんちのおうちにあかちゃんが生まれて、お姉ちゃんとして我慢したり一人で頑張ってみたり胸がキュンとなる絵本です。タイトルにある「ちょっとだけ」が意味するいろいろなことが書かれています。

この絵本はお母さん達に、特に経産婦さんに一度は読んでもらいたい絵本です。私も同僚から勧められ読んだ本です。上の子に「後で、待って」をついつい言ってしまっていた私は今でも読み聞かせながら涙が出てしまいます。上の子に「なっちゃんって私みたい」と言われちゃった絵本ですが、反省しながらも、子供の気持ちや成長を重ねてみる事のできる絵本でした。ぜひ、読んで見て下さい。

タイトル「くだもの」 平山和子（作） 福音館書店
スイカに桃にブドウにといろいろな果物の絵があり、「さあ、どうぞ」って本当に手渡されそうな絵本です。

この絵本は4ヵ月健診の時に保健センターでいただいた絵本です。いろいろな本がりましたが、なんとなくこの本を選んでしまいました。食いしん坊だからかな・・・。
離乳食も進み、食べ物がわかり始めてからは本から食べるマネをしたり、私に「どうぞ」って渡すマネをしてくれます。子供と一緒に楽しめる本だと思います。

タイトル「どんぐりむらのぼうし屋さん」 なかや みわ（作） 学研教育出版
3粒のどんぐりがぼうし屋さんをしていて、ドキドキ・ワクワクする帽子を作っていくお話です。かわいい絵がいっぱい書かれています。

本屋さんで何となく絵に惹かれて買ってしまった絵本です。
3粒のどんぐりたちがかわいい帽子を作って売るので、絵本一面にいろんな帽子が並んでいて、子供が「どれがいい？かわいい？似合う？」と本から帽子を取るマネをして頭にかぶせてくれます。
少し赤ちゃんが大きくなってからの方がいいのかな・・・って思いますが、一度読んで見て下さい。

いきいき助産師のハンドメイド

ハンドメイド好きな助産師のマイブーム それは、石けん作り♪

ジメジメと不快指数の高い季節がやってきました。汗の量も増え、べたつくことも多くなり、それが肌トラブルにつながることもあります。今回は、グリセリン入りの手作り石けんとサシェをつくりました。

この季節、ハーブやアロマを活用してみてもはどうでしょう。香りを楽しむだけでなく、消臭や防虫、抗菌効果などもありますので、さまざまな場所で使えます。サシェ(匂い袋)は、枕元に置いたり、タンスや靴に入れたり、バッグに入れて持ち歩いたりすることでリフレッシュ&リラックスにつながります。

梅雨の時期におすすめのハーブは、抗菌作用が強いと言われるラベンダー、すっきり系のペパーミントなどです。一日頑張った自分へのごほうびとして、バスタイムには、浴槽に好みのアロマオイルを数滴垂らすのもよいでしょう。シャワーだけの日なら、バスルームの床や浴槽に精油を垂らしておくと、湯気とともに良い香りが立ち上ります。いつもと少し違ったリフレッシュ&リラックスタイムを楽しんでみて下さいね。



手作り石けん

<材料>

透明石けん素地 (MPソープ) /型 1 個分 (シェル、バラ) 50g
お好みの精油 10~15 滴、ドライハーブ 少々、耐熱容器 (100ml 以上)、石けんを固める型 1 個

<作り方>

- 1 MPソープ素地をナイフで細かく (約 1.5cm 角) カットする。
- 2 1 を耐熱容器に入れ、電子レンジまたは、湯煎で溶かす。
- 3 完全に溶けたら、精油を加えて混ぜ、ハーブ素材を加える。
- 4 型に流し込む
- 5 約 1 時間置いて固まったら型から取り出し、風通しの良い場所で 3~4 日乾燥させる。

サシェ

はぎれ、お茶パック、ドライハーブ、好きな精油

<作り方>

- 1、はぎれを長方形にカットし、袋状にする (大きさはお好み)
- 2、パックにドライハーブを入れ、好きな精油を 3 滴程度入れて混ぜる。
- 3、口をリボンで結ぶ。お好みでレースやボタンなどで飾りをつけても OK。

