

毎度さんでございます。<(_)>今月も助産師長谷川の登場です。

今月も蔦屋さんで行われた「マタニティ座談会」のご報告をしたいと思います。

今月のテーマは、「ママから赤ちゃんにはじめてのプレゼント作り」
なんだかんだしていると40週なんてあっという間。毎回、妊婦健診に
ってエコー写真をもらってくるものの整理がなかなかできないですよね~(>_<)特
に経産婦さんなんか、日々上の子のお世話でバツバタ。一人目の子の母子手
帳なんか、こまめにお母さんの気持ちなんか書いたりしてるんだけど、二人目
三人目なんてなるにしたいが ほぼ真っ白。長谷川も2番目だったから・・・
兄には色々コメントやら足形やらあったけど、長谷川のは、真っ白・・・生ま
れた事実しか記入なし・・・(-_-)今は、大変だったんだろなって思えるけど
さ、子どもの頃は捨て子じゃないかと疑ったことも(笑)

ちょっと話しがずれてしまいましたが、今回は忙しいママ達にも手軽に作れ
る「簡単！アルバム作り」を体験して頂きました

講師の上坂先生をお迎えして、手取り足とり
・・・って感じではなく、好きなシールを
好きなように張り付けて・・・ぺたぺた
とやっているうちにあっという間に完成！！

コメントを記入できるように
なっていて、「帰ったら
上の子やパパに一言書いて
もらおう~」って。



完成!!



赤ちゃんが大きくなった時、家族みんな自分が生まれることを楽しみに待っていてくれたんだな～って伝わるそんな素敵なプレゼントになりました。

プレゼント作りの後、長谷川から「お産の仕組みと陣痛の過ごし方」についてお話しさせて頂きました。やっぱり、お産は妊婦さんが一番気になることですよ。ね。「痛いの?」「辛いんでしょう」「怖い」などなどネガティブなイメージが多く、自分がお産できるか、赤ちゃんが元気に生まれってくれるかな・・・って色々ぐるぐる考えちゃって不安ばかりになっちゃいますよね。

そこでお産の仕組みが分かれば、必然的に陣痛中の過ごし方が分かる!!ってお話しです。それが分かると不必要な不安が減少される→身を任せることでリラックスできる→身体の力が抜ける→筋肉が柔らかくなり血流が良くなり産道が開きやすくなる→スムーズなお産になる 魔法のような法則ですね。それから、産まれる赤ちゃんもいかに狭い産道をスムーズに出てくるか「技」を持っているって言うお話しもしました。参加されていたお母さん達は、赤ちゃんの努力を知り感動されていましたよ。



骨盤模型と赤ちゃん人形を使って赤ちゃんの「必殺技」を説明しておりますが、写真じゃ伝わりませんね・・・(>_<)

あと、長谷川のお気に入りの本をご紹介します。この本を読むと、なんかお産乗り切れそう!って思っちゃう本です。

さて、来月は「赤ちゃんを迎えるお父さんの気持ち」ってテーマで行います。

どちらかと言うと、気遣いが足りない夫への愚痴大会になるかも(笑)でも愚痴言っただけでもいいですよ。是非ご参加してみてください。

