なおみ助産院／助産師なおみの
ひとことコラム vol.4

「おっぱいのケア」

春は、おっぱいが詰まってしこりや痛みが出てくる方が毎年とても多いです。

授乳中のおっぱいのしこりを放っておくと、乳腺炎といって高熱が出たり、悪寒や関節痛などの症状が出てきてしまい、マッサージだけでは解決できなくなってしまいます。病院を受診し、内服薬をもらって飲んだり、ひどい時は毎日点滴に通ったり、もっとひどくなると、おっぱい を切開してそこから膿を出さないといけなくなることもあります。

＼ケアに／5つのポイント　おっぱいにしこりや痛みが出ないようにするために

1 おっぱいを締め付けるのはやめましょう

締め付けると血流が悪くなり、乳腺が詰まりやすくなるので、ワイヤー入りのブラジャーは卒乳・断乳後にしてください。

2 授乳中は、1日2L以上の水分を取りましょう

母乳は血液から作られています。体が水分不足になると血液が濃くなり、母乳もドロドロの状態となりますので詰まりやすくなります。

3 赤ちゃんが泣いたら母乳をあげましょう

泣いたらあげる、泣いたらあげるの繰り返しで、長時間おっぱいに母乳をため込まないようにしましょう。

4 首から肩、背中にかけてよく動かしましょう

乳腺の下にある大胸筋から肩、首、背中の肩甲骨の辺りまでの動きが悪くなると血流が悪くなり、おっぱいが詰まりやすくなります。肩回しや首のストレッチ、肩甲骨周りをよく動かしておきましょう。

5 ストレスを溜めないようにリラックスすることを心がけましょう

赤ちゃんのお世話は24時間365日。特に子育てが初めての方は気が張っているし、うまく力を抜いて…というのが難しいと感じる方も多いかと思います。しかし、子育ての不安をずっと持ち続けて緊張状態が続くと、血流も悪くなるし、母乳の分泌にも影響してきます。

横になれる時はほんの数分でいいからスマホを横に置いて目をつむって寝転んだり、自分の好きな音楽を一曲だけ聴いたり、そんな少しの時間でいいから、「お母さんである自分」から「私」を取り戻し、リラックスする時間を持ってください。

もしも「しこり」ができたら…

しこりのある方から しこりを押さえながら飲ませましょう

授乳する前には毎回両方のおっぱいを自分で触ってみましょう。こっちが硬いな、熱いな、こっちの下の方を押したら痛いな…など、自分のおっぱいの事を知ってください。そして、赤ちゃんがお腹を空かせて力強く吸ってくれる時に、しこりのある方から、しこりを押さえながら飲ませてください。

授乳中のおっぱいのトラブルを起こさないように気をつけて過ごしてくださいね。そして困った時はいつでも私に相談してください。

オンライン診察と、ベビースケールの無料貸出し

是非ご利用ください

妊婦さんはもちろん、日々子育てで思うことやお母さん自身の体のことなど、質問をお受けしてアドバイスいたします。
また、乳児健診なども中止となり、赤ちゃんの発育が心配な方もおられるかと思いますので、ベビースケールを無料で貸し出しいたします。

なおみ助産院「オンライン診察」

●診察料:2,000円（30分）
＊母乳育児に関する内容については、三木市の方のみ助成制度が使えます。

▲ホームページ

※zoom、LINEのビデオ電話にて対応いたします。
※ご予約・お支払いなど、詳しくはホームページをご覧ください。

なおみさんは助産師として、母乳育児相談や乳房ケアの傍ら、絵本カフェやベビーマッサージ教室などを主催され、地域で活動をされています。

お問合せ・連絡先：なおみ助産院 / HP：https://naomijosanin.jimdofree.com/　お問い合わせフォームよりメールでお問い合わせください。

This is MIKI

「かるがも通信」はWEBからも見れます

スマホやPCから

「かるがも通信」の最新の紙面を、This is MIKIのホームページから見ることができます。メニューバーから「かるがも通信」をクリック（タップ）して、ぜひチェックしてみてください。

https://www.this-is-miki.com
This is MIKI　検索
かるがも通信　メニューバーをクリック

NPO法人This is MIKIのご協力により、2020年1月より開始しました。

ご意見・情報提供など
問合せ・連絡先：かるがも編集局
karugamo.kosodate@gmail.com

「子育てのイベント情報を載せたい」「子育て支援団体や地元のお店紹介をしたい」など、子育てに関する情報を募集しています。
かるがも通信は、三木市全域の公民館や幼稚園・認定こども園などに配布中。奇数月10日、3,000部発行（年6回）

次号は7月10日発行予定です

編集後記

新型コロナウイス感染症の拡大により、イベントの中止や子育てひろばの利用ができないなど、お子さんとおうちでの日々を過ごされていることと思います。今号のかるがも通信ではオンラインによる診察やレッスンを掲載しました。オンラインで話をすることで、少しでも気持ちが落ち着いたり、不安が和らぐきっかけになればいいなと思います。（ふじ山）

かるがも通信は、身近なお店や病院にも設置しています!!
●コープ協同学苑 ●コープ緑ヶ丘店 ●コープ志染店 ●イオン三木青山店 ●トーホー緑ヶ丘店 ●トーホー志染駅前店 ●イオン三木店 ●マックスバリュ恵比須店 ●マックスバリュ三木北店 ●マックスバリュ別所店 ●ブックコスモ三木店 ●小児科神沢クリニック ●小島医院 ●里の家助産院 ●島田医院 ●宮崎小児科内科医院 ●藤本小児科内科産婦人科クリニック ●成田青山診療所 ●浜本産婦人科医院 ●かわい子どもクリニック ●黒田東自由が丘診療所 ●北播磨総合医療センター ●三木市立図書館（順不同）

三木市の0～6歳子育て世帯向け ママたちがつくる子育て応援情報紙

かるがも かあさんからの子育て通信

5-6月
2020 No.209
令和2年5月10日発行

発行 かるがも編集局　団体所在地　〒673-0403 三木市末広1-6-46 三木市社会福祉協議会 ボランタリー活動プラザみき内　Tel 0794-83-0090　Fax 0794-82-6666

知得情報 information

事業紹介　児童センター

「一時預かり保育」

ママを支援するための託児 リフレッシュの利用にも

児童センターのプレイルームで、生後6ヶ月から就学前の乳幼児（三木市在住）を対象にした一時預かり保育は、在家庭のママたちへの三木市の子育て支援の取り組みです。

この4月から実施日が週2日から3日（火・木・金曜日）、定員数が8名に増えました。実施日が増えたことで、これまで預けられなかった曜日にも、利用できるのは助かりますね。

利用についての理由はさまざまで、お仕事、病院や美容院へ行きたい、日々の育児疲れのリフレッシュなど。また、お子さんが就園前に慣れるための準備としての利用もあるそうです。「理由を問わず利用できるので、気軽に利用してください」※と市の担当者さんからお話していただきました。

取材した日には、1～3歳のお子さん5名、保育士さん3名で見守り、遊びをサポートされていました。お子さんの人数にあわせて保育士の人数を決められています。預かりの間、お子さんを目の届く範囲で見守りしてもらえる環境なのでママも安心して預けられます。

利用前には事前登録が必要になりますので、子育て支援課（教育センター2階）にて、ご登録ください。

（編集局員：ふじ山）

●実施日：火曜日（13:00～16:00）、木・金曜日（9:00～12:00）　●場所：児童センター（三木市福井1933-12）
●対象：市内在住の生後6ヵ月～就学前の乳幼児　●費用：乳幼児1人あたり 1,000円/回　●定員：先着8名/日
●申込方法：電話または窓口（1週間前～前日までに予約/要 事前登録*）　●問合せ・申込先：子育て支援課 一時預かり担当 0794-82-6105

＊利用登録は利用日前日までに保険証などお子さんの生年月日が確認できるものをお持ちになってお子さんと一緒に教育センター2階 子育て支援課までお越しください。（土日祝・年末年始除く）
※「緊急事態宣言」発令中においては、利用対象者を限定しています。詳しくは三木市ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

他にも　三木市で、子育てを応援してくれる取り組み

育児ファミリーサポートセンター

育児の援助を受けたい方（依頼会員）と育児の援助を行いたい方（協力会員）からなる会員相互活動。会員同士で互いに支えあう地域の子育て応援のしくみです。「依頼会員」に登録することでお子さんの預かりや送迎などの援助を受けることができます。

ファミちゃん

●利用料：500円/1h（月～金曜日7:00～20:00）
600円/1h（上記曜日・時間外）
●対　象：0歳～小学6年生までの子どもがいる市内在住、在勤の方
●申込方法：電話（要 会員登録）
●問合せ：三木市育児ファミリーサポートセンター　0794-82-2395

特定非営利活動法人ほっぺ

「ひろば型」一時預かり。ほっぺの子育て支援拠点（加佐/青山/西自由が丘/コープ三木緑が丘・コープ志染）で、利用者のいろいろな年齢の子どもたちと遊べます。「いつ来てもいいんです。」と出迎えてくれる居場所です。

●実施日：拠点開催日（10:00～16:00）
●利用料：800円/1h（以降30分ごとに400円）
●対　象：生後3ヵ月～就学前の乳幼児
●申込方法：電話、またはLINE
●問合せ：特定非営利活動法人ほっぺ　090-3827-4483

▲公式LINE

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、「中止」されている場合があります。詳しくはお問い合わせください。