



(一社) 埼玉県助産師会 さいたま市地区

さいたま市浦和区常盤2-9-18

—NEWS—

こんにちは
さいたま市地区の
助産師です



<特集>

「頼れる 助産師からの
メッセージ 1」

子育てワンポイント
アドバイス

✿ 新型コロナウイルスが猛威を振るい、未だ終息の気配が見えないなか、不安な思いを抱いて過ごされている方も多いのではないのでしょうか。私は市内の産科クリニックで仕事をしながら、助産師会の一員としてさいたま市の新生児訪問をしています。その中でたくさんのお母さんと赤ちゃんに出会いました。今は外出も制限していたり、様々な公的支援事業も縮小を余儀なくされたり、我慢を強いられ、不安や心配な思いを抱いている方もいます。孤独を感じて、寂しい思いをしている方もいます。

私もふたりの子どもを育てていますので、育児が大変ことは分かっているつもりです。そんなお母さんたちに寄り添い、少しでも楽な気持ちで育児ができるようお手伝いしたいと思っています。

私たち助産師はみなさんの身近なところで活動しています。病院や産院だけでなく、新生児訪問や産後ケア訪問、電話相談など様々な活動をしています。私たちはみなさんの応援団です。

(曾我 由紀子)



<助産師会 電話相談案内>

✿ 電話番号
048-799-3613

子育て・女性健康支援センター 電話相談 (埼玉県助産師会事業)

思春期、妊娠期、子育て期、更年期のライフステージにある
女性の健康にまつわる相談を受けています。

相談時間：月/水/金 10:00~15:00 第1/第3/土 11:00~15:00/16:00~19:00

不妊・不育症・妊娠サポートダイヤル (埼玉県委託事業)

不妊・不育症・妊娠にまつわる不安への相談対応や医療情報の提供を行っています。

相談時間：月/金 10:00~15:00 第1/第3/土 11:00~15:00/16:00~19:00



🌸頼れる 助産師からのメッセージ 1



🌸助産師は…

🌸 助産師は…出産をサポートして赤ちゃんを取り上げるだけでなく、妊娠期や産後の保健指導、乳房ケア、新生児のケアなども担い、母子の健康を支える仕事をしています。正常分娩であれば自身の判断による助産介助を許された専門職です。

★さいたま市の《子育てweb》には、「女性と赤ちゃんの健康を支える専門家」妊娠/出産/育児に係る強い味方として、地域の開業助産師、助産院が紹介されています。本号では、「頼れる 助産師からのメッセージ」をお伝えします。

★ますこ まり 増子 麻里 開業助産師



★ さいたま市の新生児訪問を行っていますが、このコロナ禍ならではの妊娠出産、育児の事情を伺うことが多くなりました。母親学級も受けられず、立ち会い出産も叶わず、面会制限もあり、里帰りも考え悩み、産後の手伝いもないなど、今までにない大変な様子を目のあたりにします。このような状況の中にも“家族の力”というものを感じることもあります。何気ない日常から幸せを感じている様子や在宅勤務であるご主人と“育児も分かち支え合っ”という、よい関係性を築かれているなぁと感じることもあります。でも、ママがしんどいと思うことがあれば、誰かの手を借りていいのです。どう付き合、向き合っていけばいいのか、家族や病院、助産師、友達に相談したり、支援サービスを活用することも大事です。“決して一人で頑張らない”という意識改革も子育てには必要に思います。子育ては本来、社会がみんなで担うものなのですから、ママだけ、夫婦だけで背負うものではありません。社会も家族もみんなで補っていかれる形が理解されればと思います。

★このみ みほこ 許斐 美保子 開業助産師



★ 私は地域で活動する助産師です。主に育児不安・育児疲労・乳房トラブル・卒乳及び断乳相談などの母乳育児相談をご自宅に訪問させて頂いて行っています。さらに、母乳を頑張りたいと思っていないママでも、混合栄養で育児に悩んでいれば伺います。私もそうでしたが、ママは「一人でなんとか頑張ろう。」「この辛いのがいつまで続くのか分からないけど、とにかく我慢しよう」と無我夢中になることがあります。その気持ちは子育てをしていく中で、時として、親としての自覚という面では必要です。ただ、それ以上に「辛いから誰かに相談しようかな」「弱音を吐いてもいいのかな」と思い、肩の力を抜くことも大事だと思います。私は、ママ達に「ため息をついてもいいんだよ。」と伝えます。赤ちゃんが泣いて困った時は、まずはママがしっかり深呼吸（ため息）ができる育児方法を一緒に考えたいのです。育児に対する考え方や困っていることは異なります。ママさんそれぞれに寄り添い、赤ちゃんにとって心地よい育児ができるようにお手伝いしたいと、日々務めています。

★ かんばやし さゆり
上林 小百合
開業助産師



★ こんにちは…。子育て中のママさん達と、日々たくさんお話をさせて頂いている助産師です。子育て中のママさん達は、赤ちゃんのお世話やその兄弟姉妹のお世話、家事と毎日大忙しです。忙しい中にも、育児に関する悩みをもっていたり、おっぱいや授乳の悩みがあったり、誰かに話しを聞いてもらいたいときがあると思います。そんな時に地域で活動している助産師にお声をかけてみてください。ママさん達の住む地域には、実はたくさんの助産師が活動しています。きっとママさん達の助けになれると思います。私たち助産師はみんな笑顔になれるようお手伝いしています。

★ たかはし まりこ
高橋 麻里子
開業助産師



★ 私は助産師の仲間と「埼玉県助産師会の電話相談事業」に携わっています。この事業には「子育て・女性健康支援センター電話相談」。「不妊/不育症・妊娠サポートダイヤル」があります。妊娠中、子育て中のお母さんや思春期のお子さん、更年期の悩みなど、女性や家族の健康にまつわることや、不妊、不育症にまつわる悩みや不安のご相談を受けています。皆さんからの様々な声を聴き、助産師としての知識や経過を生かしながら、ご自身が納得する方法を選択できるようにサポートするのが役割です。話すことで漠然とした不安やモヤモヤしたものが整理され、自分の中の大切な答えが見つかるかもしれません。思春期世代では親に聞けないことも電話なら話せることもあります。コロナ禍において人とのつながりが希薄になりがちですが、電話ならいつでも話せます。「誰かに話してみたいな…」と思ったら、ぜひ電話を掛けてみてください。お待ちしております。

<助産師会 電話相談案内 参照>

★ ひらの すなお
平野 素尚
開業助産師



★ 「妊娠・出産・育児に関わることができる助産師だからこそ、地域と病院をつなぐ架け橋になりたい。」という大きな野望を持ち、地域で活動を始めて22年が過ぎました。野望が果たせているかどうかは別として、日々、楽しく地域で活動しています。妊娠は女性にしか経験できないことですが「嬉しい♥」だけではなく、時には悩みになることもあります。

出産・育児も同じです。SNSで情報が得られても、相談先が増えた時代になっても、悩んだり不安になったりするものが、妊娠・出産・育児…。ひとつも悩まない人などはいません。そんな時、ぜひ助産師を思い出してください。☆妊娠したけど……。：育児がうまくいかない…。と、悩んだ時の「電話相談」。☆さいたま市の、出生直後から概ね生後4ヶ月まで利用できる「産後ケア訪問」。生後70日まで利用できる「新生児訪問」。☆「赤ちゃんってどこから生まれるの?」と聞かれた時の「助産師が伝えるいのちの話」。☆「性的話して家では難しいよね～」と感じた時の「思春期に関わる性的話」。と、色々なところで助産師は活動しています。あなたのそばに助産師がいます。さいたま市地区の助産師を、これからもよろしくお願いします。

🌸 助産院/助産師の紹介… ご相談や費用などについては直接お問合せください。♪

名称	所在地	連絡先
さいたま助産院	北区	048-651-3319
さくら助産院	北区	048-795-4568
陽だまり助産院	見沼区	048-797-7806
笛木助産院	見沼区	048-680-7515
マミーズサロン クローバー	南区	048-866-4032
くでこどもクリニック内 ひとみ母乳相談室	南区	048-865-1133
エンジェル母乳相談室	緑区	048-607-0851
高橋麻里子	緑区	070-5554-9037
岩槻母乳相談室	岩槻区	090-4821-1558
平野素尚	岩槻区	090-2320-6265
許斐美保子	浦和区	090-2278-1682
母乳相談室 こいちゃん	北区	090-5096-8106
みその母乳相談室	緑区	070-8410-9633
まんまサポート桃	大宮区	090-4099-3750



埼玉県助産師会ホームページからご覧になることもできます。http://mw-saitama.com/

子育てワンポイントアドバイス



🌸子育ては…みんなに支えてもらって

やまきき もづる
山崎 千鶴
勤務助産師



🌸 お仕事を持っているお母さんは…「毎日早起きして、子ども達が元気に過ごして、たくさんご飯が食べられ、いいウンチが出て、お風呂に入って、安心して眠れますように…」と。毎日奮闘していることと思います。私は病院に勤務していますので、子育て期の我が家にとって、夜勤のシフト調整は難しいことばかりでした。4人の子供達は、保育園、学校、学童クラブ、地域の方々を支えて頂きながら…健やかに育ち、心から感謝しています。そして私は、病院の中で…出産したばかりのお母さんと一緒に悩んだり、笑ったり、赤ちゃんに癒やされながら、30年余りが過ぎました。そして…今は、可愛い孫にも癒やされています。これからも…助産師の仲間と共に出産、子育ての知恵を伝えつなぎながら、頑張っていきたいと思っています。子育てママさん達の身近に豊かな経験を持つ助産師がたくさん居ます。いつでも声を掛けてください。いつでも待っています。

🌸子どもの睡眠…寝る子は育つ…体/脳/心…



🌸子どもの睡眠について…「子どもが幸せになる正しい睡眠」小児科医師、成田奈緒子著を紹介します。著者によれば、子どもにとって睡眠は大事、子どもを寝かせることは当たり前のことという声も聞こえてきそうですが、実際は寝かせていると思っても正しく眠れていない子どもが増えているということです。子どもの睡眠の役割は大人と同じではなく、子どもにとって「正しい睡眠」とは、年齢に合わせた十分な睡眠を取る。太陽が沈んでいる間は眠る。これが身についていることだと言います。子育ての中で起こる子どもの…ぐずって大変…寝なくて大変…食べなくて大変…便秘して大変…すぐキレて…などの“困った”や、…勉強やこころとのつながりも正しい睡眠が取れていないことが原因になっている可能性が高い。眠ることを子育ての軸に据え生活リズムを整えることで多くの問題は解決します。と述べられています。睡眠の役割と仕組み。理想的な睡眠時間。睡眠は子どもの脳を育てる。睡眠の整え方についても事例とともに紹介されています。子育てを…子どもの睡眠という視点からも触れてみませんか…。

「子どもが幸せになる正しい睡眠」 成田奈緒子著

🌸助産師が伝える“いのちの話” 講師派遣 🌸

問合せ先：〒330-0061 さいたま市浦和区常盤 2-9-18
埼玉県助産師会さいたま市地区
「講師派遣申込書」をお送りします。ご記入の上、お送りください。
講師料 15,000 円以上をお願いします。

<訂正とお詫び>

さんば通信第 25 号誌/「こんにちは さいたま市地区の助産師です」の寄稿者名に誤りがありました。お詫び致します。
小塚恵美→小塚美代に訂正をお願いします。

【発行】さいたま市浦和区常盤 2-9-18
(一社) 埼玉県助産師会さいたま市地区
地区長 平野 素尚

【編集後記】さんば通信第 26 号誌をお届けします。
いつもお読み下さり、ありがとうございます。
広報委員/ 野田かおり 清水敬子