



—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

子育てワンポイント
アドバイス-



(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

✿ こんにちは…
さいたま市地区の
助産師です



✿ 「さんば通信」を手に取って頂きありがとうございます。
「10年でも、ひよっこ」と言われている私たちの仕事ですが、私も助産師になって気がつけば30年余りが過ぎました。思い起こせば、次々と子ども達が病気になり仕事を休んだ日々…辛かったなあ…。思春期の頃は、子ども達が色々とやらかして、学校からの電話におびえた日々も随分と遠い日になりました。息子夫婦のところに遊びに行って、小さい孫たちのようすを見て「(息子に)小さかった頃が随分前のように感じるね…」と話したら「そうだよ、随分前の話だよ…俺も30過ぎたんだからね…」と笑われました。確かに!…子育て真っ最中の頃は「この大変な時期がいつ終わるのか…」と悩んだり、またかあ…と嘆いたりしましたが、子どもはいつしか成長していました。そして時は、私を母親から“おばあちゃん”にしてくれました。孫たちは私のことを“すなばば”と呼びます。“砂かけばばア”的「ゲッ!」と思いましたが“すなばば”と呼んでくれるお孫ちゃんたちが可愛いので…許します。

ひらの すなお
平野素尚 (開業助産師)

✿ 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
増子 麻里	北区	090-4829-6580
母乳相談室 こいちゃん	北区	090-5096-8106
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
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
みその母乳相談室	緑区	070-8410-9633
平野 素尚	岩槻区	090-2320-6265
許斐 美保子	浦和区	090-2278-1682
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/>





✿頼れる 助産師からのメッセージ



★出産や子育てをする上で心配なことはありませんか？

助産師は、妊娠/出産/育児に係る強い味方です。

本号では、助産師からのサポートメッセージをお伝えします。

✿母乳相談室から…

赤ちゃんの授乳について困ったことはありませんか？

母乳栄養、混合栄養、人工栄養と、どの授乳方法においても、授乳がうまくいかないことで悩みを感じるママにお会いすることがあります。授乳は赤ちゃんに栄養を与えることでもあるので、赤ちゃんの体重増加など成長も気になるところですね。また、乳腺炎や乳管閉塞（乳管が詰まる）などの“おっぱいトラブル”は、痛みや発熱も伴うため日頃から用心しているママにもお会いします。授乳について相談したり、マッサージを受けたりできる助産院があります。私の助産院もそのひとつです。授乳でお困りのときは、産院だけでなく助産院や 母乳相談室のもお気軽にご相談下さいね。安心して育児ができるようにお手伝いします。

いちかわ
市川ひろみ（助産師 エンジェル母乳相談室）



✿出産と育児のスタート…勤務助産師から…

長期化しているコロナ禍で、マスク着用が日常化していますね。

マスク着用が赤ちゃんにどのように影響するについて、少し前の研究発表があります。赤ちゃんはお母さんの顔を 11 時間から 12 時間見た経験で、お母さんの顔を好むようになり、2 日でお母さんの顔を認識できるようになるそうです。

入院中のママ達にはできるだけ赤ちゃんと二人の時は、マスクを外してお話ししてくださいと説明しています。（感染対策をしつつ）このお話をすると、赤ちゃんの凄い能力に「えっ！ そうなの！ …」と、知ることにより興味を持って実践して頂けています。なにかと不便な生活を送られていると思いますが、赤ちゃんとのコミュ力にカーションを大切に、大事にしてください。

うちはし ゆきこ（助産師 病院勤務）



✿いつでも、どこでも傍らから…

助産婦（当時）学校時代に、「産婆 魂！」と思えた大先輩の話が忘れられません。

それは、「防空壕で生まれた」という話でした。その話にものすごく感銘を受け、自分の助産師像になりました。果たして今の自分にできているか？ いや！ できる助産婦になるという目標は現在も色褪せていません。退職前の通勤中には、「豆の木」辺りで出産に遭遇したらと！ あれや、これやと妄想しながら策を練り、真剣に考えていました。（笑 ‘w ’） 現在は岩槻区で訪問など母児に接する機会を頂いています。また、思春期の世代にも性に関する講話を届けています。出会う場所は病院とは限らず、いつでも、どこでも傍らに…身近な人として接し「くるもの拒まず！」の精神で今後も関わっていきたいと思っています。

ちしまようこ（助産師 還暦を迎えます）



✿ 産後ケア施設から……

「産後のママやご家族が地域で安心して子育てができますように」と願い、平成25年に東大宮に「陽だまり助産院」を開業しました。そして令和3年11月、産後ケア施設として3組みの母子と家族が入所できる居室やシャワー室、給食施設、トイレなどを増設しました。産後をこの施設で過ごすことで、授乳に関する困難や育児不安、産後の心身の不調などが解消され、ママやご家族が笑顔で子育てができるよう、お手伝いをさせていただきたいと思っています。また、ママをどうサポートしてよいのかわからないパパの育児練習プランも準備しています。地域には、産後のお手伝いをする助産師がいます。私たちを活用していただければ幸いです。

やすだのりこ
安田紀子（助産師 陽だまり助産院）



✿ 妊娠・出産・育児・女性のトータルサポート…

妊娠・出産・子育てを通して女性は、人として、母として、女性として大きく成長していきます。あなたにとってよりウエルビーイングな妊娠・出産・子育てができるよう願っています。「さいたま助産院」は、赤ちゃんからお年寄りの女性とその家族に寄り添い、より健康な生活が営めるように、適切な情報提供とご希望のある必要なケアを提供しています。あなたのお姉さん、お母さんに会いに行くような気持ちで気軽に何でも相談して頂ければと思います。他院で出産の方の外来診療（妊婦健診・整体・乳幼児相談・母乳育児相談）、各種教室（出産準備教室・育児教室・マタニティヨガ教室・産後ヨガ教室・母乳育児教室他）、産後ケア（デイサービス・入院）もお受けしております。助産院とし開業して20年目になります。30歳代から70歳代の各人生ステージの助産師スタッフが皆様の来院をお待ちしています。COVID-19の蔓延状況にもよりますが、医療逼迫重視レベル分けが、レベル1以下になりますと基本ご家族の団まれての出産が迎えられます。

やまだみづえ
山田美津枝（助産師 さいたま助産院）



✿ 私が頼った助産師さん…実体験から…

今回は「頼れる助産師からのメッセージ」ということですが、私は「私が頼った助産師さん」についてお話ししたいと思います。育児をしていて困ったことは山ほどあります。そもそも出産は本当に命がけですよね。第3子である次女は自宅分娩で出産しました。その時担当してくださった助産師さんの素晴らしいことは22年経った今でもはっきり覚えています。それまで私は出産というものは痛みにただひたすら耐えるしかないものと考えていました。でも、助産師さんはその考え方を見事くつがえしてくれました。自由なポーズで産めるフリースタイル、産痛を緩和する温湿布、産後の細やかなケア、一つ一つが初めての体験でした。痛みとは和らげることができるのだという確信は感動そのものでした。

のだ
野田かおり（助産師）



✿ 助産院とは…助産師を施設の責任者とする医療法で定められた施設です。

<ニーズに合わせて…ケアを…>

助産院の多くは小規模施設ですがアットホームな雰囲気です。助産院には、お産を扱う施設、母乳ケアや育児相談、産後ケアを行う施設、訪問ケアを行う出張型やその複合型など様々です。そのケアはそれぞれの赤ちゃんやお母さんに寄り添って行なうことが特徴です。また、思春期や更年期にかかる支援にも携わっています。皆様のニーズやライフスタイルにあわせて必要なケアをお選び頂けます。何かお困りのことがありましたら是非、お近くの助産院、助産師にご連絡ください。

（助産院/助産師の紹介／助産師会HPをご参照ください）



子育てワンポイントアドバイス

✿子どものことは、どう受け止めますか

「ギヤー！フギヤー！」生まれて間もない頃、泣いている我が子を泣き止ませようと奮闘しました。なんで泣いているの？ そうだ！ 子守唄を歌おう！ と思いついても、あれ？ 子守唄、歌えない！ となり、仕方がないのでCDショップで子どもの歌を探そうとしたら、あれ？ 子どもって、どんなのが好きなんだっけ？ となっていました。

最近は、2歳になった子どもから「お母さん！ 音楽きく？」と言われたけれども、機械を新しくしたばかりで、使い方が分からなかったりして、「音楽、流せないならお母さん、歌うね！」と言うと、「うん！」と耳をそば立ててくる。あれ？ 音楽聞くんじゃなくて、ママが歌うのでいいの？ と、なります。

このように子どもが発信する「ギヤー！ フギヤー！」の声も、「オンガクきく？」ということばも、その様子から、子どもが何を求めているのかと思うことが大事なのかなと、今は思っています。10年20年後に、このことを振り返ってみたら、その時、同じよう思うのだろうか… それは未来のお楽しみですね。

いいじませいのか
飯島聖香（助産師）



✿赤ちゃんといっしょに…楽しく…

* 育児はいつも不安と隣りあわせですね、でも不安を持つということはそれだけ愛情を注いでいるということになります、もっとご自分に自信を持ってくださいね…



＜行動前の声かけを…＞

赤ちゃんに授乳するときオムツを替える時、お散歩に出かけるときなど必ず「〇〇ちゃん、〇〇するね」と、これからすることに関連する物を見せながら声をかけましょう。見ること（視覚）聞くこと（聴覚）への働きかけになります。



＜会話あそびを…＞

4ヶ月を過ぎると赤ちゃんは「アー」や「マー」など声を出すようになります。これが喃語です。

「マー」と言ったら「ママね」と指さすなど意味づけていくと、言葉の意味を理解する脳の働きに刺激を与えます。赤ちゃんとのことばのやり取りをしてみましょう。

＜散歩を楽しく…＞

公園に着いたらベビーカーから抱き上げママと同じ目線で周りを見せてあげながらお話してあげましょう。子ども達の遊ぶ姿や声、花の匂い、日差しや音など、たくさんのことを感じ取れてお散歩が楽しくなります。ママに抱っこされていっしょにプラン… ゆらゆら揺れるのも赤ちゃんは心地よい体験になりますね…

＜ハイハイ…伝い歩きは…＞

ハイハイや伝い歩きができるようになると、目標を見つけることを繰り返します。ハイハイは右手と左膝、左手と右膝を交互に動かし、歩行の基礎や体軸をつくるになります。寝た姿勢から起き上がり、お座りで暫く遊んで、また何かを見つけハイハイで移動し、そこで遊ぶという目的を達成するための能動的な動きが増えていきます。ママが見えないと探して追いかけてトイレまでも来ますよ。

＜広報委員＞

✿助産師が伝える“いのちの話し”講師派遣を行います

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円以上をお願いしています。

【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

＜ごあいさつ＞

さんば通信は、第27号誌を以て発行を終了することになりました。いつもお読み頂きありがとうございました。来年1月には「さいたま市地区助産師会HP」公開の予定です。助産師会の活動や講座開催などのお知らせを致します。是非ご覧ください。

【編集後記】さんば通信第27号誌をお届けします。
長い間お読み下さり、ありがとうございました。
広報委員/野田かおり 清水敬子