

# せせらぎ Se Seragi



UKITA CLINIC

No.150号

## 育児について

発行日：2018年4月5日(木)

発行者：浮田 徹也

発行所：医療法人 せせらぎ会 浮田クリニック

〒520-0242 滋賀県大津市本堅田 6-36-1

☎077-574-3751 ☎077-574-3792

📠 HP: <http://www.ukita.gr.jp>

✉ e-mail: [kanpou@ukita.gr.jp](mailto:kanpou@ukita.gr.jp)

少しではありますが育児の大変さを身をもって実感している今日この頃です。時間のある時にはできるだけ子ども達と接する時間を作って一緒に遊ぶようにしていますが、成長は早いもので日々新しい発見があります。皆様にもぜひ楽しい育児をしてもらいたいと思い試行錯誤しながら色々な教室を開催したりしております。3月からはパパと赤ちゃんの育児サークル「俺の育児教室」も始まりました。今回のせせらぎではとても大きなテーマですが育児について少しお話ししたいと思います。



人間の発達過程は、一般的に、乳児期、幼児期、児童期(学童期)、青年期、壮年期、中年期、老年期に区分されます。「子育て」は乳児期から青年期の子を対象とするのに対して、「育児」は乳幼児を育てること、つまり赤ちゃんから幼児期ごろまでの子育てを指します。この育児の時期には、親と子どもの相互関係が心理的発達の基盤となります。育児の基本的条件としては、愛着(attachment)、栄養、養護が必要であり、この中で第一は愛着です。栄養は母乳、ミルク、離乳食等、養護は身の回りの世話つまりおむつ交換やお風呂等を差します。子供は、愛着形成によって他者との心のつながりが生まれることで、自分自身の存在を肯定し、自分は価値のある存在だと実感することにつながります。

また、幼児期にしっかりと愛着形成された子供は、ママ以外の人とも安定した人間関係を築いていけるのに対して、愛着の形成が不完全だった子は、他者との間に愛着を形成できない傾向にあることから、愛着は人間関係を築く上でも大きく影響を与えます。ただし、赤ちゃんの愛着形成を意識するあまり、「赤ちゃんに常に答えてあげなければいけない」と思いつめると、ママにとってストレスになってしまいます。赤ちゃんに対する愛着行動は、「授乳の時に抱っこする」「赤ちゃんの顔を見る」など、日常のお世話の中で当たり前のように行っていることから、ママは無理に愛着を形成しようとする必要はありません。赤ちゃんに愛情を持って接していれば愛着は形成されていくので、自然体で赤ちゃんに向き合っていくことが大切です。

最近は核家族化が進みママが一人で育児を行う家庭も多くなっています。一人で家事、育児をおこなうことで極度に疲弊して追い詰められることがあります。ワンオペ(ワンオペレーションの略。人手が不足する時間帯(特に深夜)を中心に、外食チェーン店などで従業員を1人しか置かず、全ての労働をこなす行為をさす。)育児という言葉もあるように一人きりで育児をしていると息詰まってきましたし孤独感から産後うつや育児ノイローゼにもなりかねません。そこで重要となるのが夫のサポートです。2人でともに協力して育児をすることで孤独感は薄れますしお互いの苦勞を分かち合え、また子供の笑顔や成長の楽しみを共有することで絆も強くなります。「パパは仕事、ママは家事、育児は2人でやっていく」というような共同作業がいいのではないかと思います。夫の協力がなかなか得られない場合は両親

に甘えてもいいですし、時には託児所の一時預かりやベビーシッターを利用しても構いません。当院の産後教室に参加したりママ友とお出かけしたり外に出ましょう。ご自身のやりたい事も少しずつ実現しながら育児に取り組むことが大切かと思います。

育児に理想の育児やこうあるべきというのはありません!世間モノサシなんて育児には関係ありません。楽しくすることが一番です。子供の成長はとても早いものです。子育てできる時期も限りがあります。思う存分子育てを楽しみましょう!

浮田 真吾



「第1回 俺の育児教室」

### 妊婦健診 携帯またはパソコン予約

当クリニックではWEB(携帯・PC)予約システムを導入しています。日時指定のご予約が可能です。

#### 妊婦健診WEB予約受付時間

午前9:15～午後12:15 午後4:45～午後6:45

#### ご来院窓口受付時間

午前8:30～午後12:30 午後4:30～午後7:00



○受付時間以内であればWEB予約受付終了後でも来院窓口で対応させていただきますが、予約の方が多い場合は待ち時間が長くなることがあります。

○予約の方は余裕を持ってご来院ください。

### 提携病院との密な連携診療

当院は、

- ・大津赤十字病院 産婦人科、新生児科
- ・京都大学医学部付属病院 産婦人科
- ・京都第一赤十字病院 産婦人科
- ・滋賀医科大学付属病院 産婦人科
- ・大津市民病院 産婦人科
- ・草津総合病院
- ・滋賀県立総合病院

の病院と提携していますので、妊婦さんや赤ちゃんに何かあればすぐに連携して診察に当たりますのでご安心ください。

### 産科医療補償制度

分娩により重度の脳性麻痺となった児及びその家族の経済的負担を補償し、原因分析と再発防止策を講ずるための制度。当院で通院方に、登録証を発行しています(妊娠16～22週)。

詳細は受付でお聞きください。

### 分娩予約

妊娠20週までに受付で予約をして下さい。ご来院がむづいようでしたら一度連絡を頂けましたら適宜ご対応させていただきますので、まずはご連絡下さい。予約された方には、入院誓約書、直接支払い制度合意書をお渡しします。

### 里帰り出産を希望されている方へ

当院では里帰り出産を受付けています。妊娠20週頃に前期助産師外来、スクリーニング外来を行いますので妊婦健診と併せて可能でしたらご予約お願い致します。もし、時間の調整ができず、受けておられなくても里帰り出産は可能ですのでご連絡下さい。当院での妊婦健診は妊娠34週頃から受けて下さい。

### 入院食(手作り)

厨房スタッフの作る心のこもった手作り料理です。旬の素材、味付け、メニュー…など、絶えず工夫し研究しています。パンも焼き立てを用意します。退院前日、当院4階のレストランでディナーをお楽しみください。



※写真は一例です

### 分娩生活

正常分娩の場合、入院日を含め、初産婦の方は6日間、経産婦の方は5日間です。当院では立会い分娩を推奨しています(帝王切開を含む)。調乳及び飲み水は還元水を使用しています。

### メディカルアロマセラピー

妊娠・産褥期でも安心して受けて頂けるアロマトリートメントです。100%天然素材 高品質の精油と植物油を使用し身体にゆっくりと浸透させながらマッサージを行います。

【30分: 3500円】

【60分: 6500円】



### ママクラスのご案内

場所: 当院4階 多目的ルーム

申込方法: 申込ノートでご予約お願いします。



立会分娩ご希望の方は特にご参加をお勧めします。

(申込ノートにお名前の記入をお願いします。)

ママクラスでは院内冊子の「HELLO BABY」にそって、お話をすすめていきます。

ご夫婦でのご参加も多くご主人様もお気軽にご参加ください。

参加時には「HELLO BABY」「母子手帳」を忘れずにお持ち下さい。



## パパマクラス

パパに妊婦生活を疑似体験してもらい出産するママについて学んでもらいます。

【参加費：無料】



## グラパパ・グラママ 孫育て教室

いくジイ、いくバア目指しておじいちゃん、おばあちゃんに孫の育て方、今の育児の方法について知ってもらう教室です。

【参加費：無料】



## 着帯教室

腹帯の巻き方にはコツがありますので、きっちりとご指導致します。

【参加費：無料】



## 骨盤ケア教室

腰痛、足の付け根の痛み、お腹の重みやだるさ、むくみ、便秘…色々なマイナートラブルの不調は骨盤の緩みによるものかもしれません。骨盤は身体の「要(かなめ)=腰」です！快適な産前産後のために自分の身体を整えましょう。

【参加費：無料】



## マタニティーヨガ

マタニティーヨガのインストラクターによる教室です。4階のお部屋からの景色もお楽しみください。

【当院分娩の方：1000円】  
【他院分娩の方：1500円】



## マタニティーフラダンス

ハワイの大自然をお腹の赤ちゃんと一緒に感じて楽しいマタニティライフを過ごしましょう。

【参加費：500円】



## デンタルケア教室

小児歯科を担当する歯科医師による妊婦歯科健診及び幼児の歯磨き指導の教室です。

【参加費：無料】



## うきっこクラブ

当院で生まれた1ヶ月～12ヶ月の赤ちゃんとお母さんの集まりです。育児やおっぱい、離乳食についてみんなで話し合しましょう。

【参加費：無料】



## ベビーマッサージ

赤ちゃんとお母さんのスキンシップです。赤ちゃんが健やかに育つ・ママと赤ちゃんの愛情が深まるなどたくさんいいことがあります。当院ではわらべうたベビーマッサージを行っております。

【参加費：500円】



## ママベビーヨガ

ママと赤ちゃんと一緒に楽しむ産後のヨガ教室です。産後の身体を整え赤ちゃんに触れ合い親子の絆を深めましょう！抱っここのこも伝授します♪

【当院分娩の方：500円】  
【他院分娩の方：1000円】



## けふばあちゃんの絵本読み聞かせ教室

けふばあちゃんこと大津市文庫交流会 乾京子先生に、赤ちゃんへの絵本の読み方、絵本の選び方、読み聞かせの効果、お薦めの絵本などについてお話ししていただきます。

【参加費：無料】



## 俺の育児教室

育児に参加するパパのための教室です。当院助産師と一緒に、実際に自分のお子様と一緒に過ごしてみましょう。

【参加費：無料】



## HAPPY 1st BIRTHDAY

泣いたり笑ったりタッチしたりあつという間の1年でしたね。Happy 1st Birthday! 浮田クリニックでお生まれのお子様達で1歳のお誕生日会をしませんか？皆さまの参加をお待ちしています。

【参加費：無料】





| 外来用診療時間                             | 月         | 火         | 水          | 木                                                        | 金          | 土               | 日 |
|-------------------------------------|-----------|-----------|------------|----------------------------------------------------------|------------|-----------------|---|
| 午前診療 (9:00～12:30)                   |           |           |            |                                                          |            |                 |   |
| 妊婦健診(予約)                            | 恵Dr.      | 恵Dr.      | 副院長        | 副院長<br>(9:00-11:00)<br>恵Dr.<br>(11:00-12:30)             | 副院長        | 副院長             | － |
| 産科・婦人科<br>不妊治療                      | 院長<br>副院長 | 院長<br>副院長 | 院長<br>恵Dr. | 院長<br>恵Dr.<br>(9:00-11:00)<br>村上Dr.(女性)<br>(11:00-12:30) | 院長<br>恵Dr. | 院長<br>女性Dr.(交代) | － |
| 漢方科                                 | 院長        | 院長        | 院長         | 院長                                                       | 院長         | 院長              | － |
| 予防接種・胎児スクリーニング・漢方予約外来 (14:00～16:00) |           |           |            |                                                          |            |                 |   |
| 予防接種                                | 院長        | －         | 院長         | －                                                        | －          | －               | － |
| 胎児スクリーニング                           | 副院長       | －         | 副院長        | －                                                        | 副院長        | －               | － |
| 漢方予約外来                              | －         | －         | －          | －                                                        | 院長         | －               | － |
| 乳児健診                                | －         | 城山Dr.     | －          | －                                                        | －          | －               | － |
| 午後診療 (16:30～19:00)                  |           |           |            |                                                          |            |                 |   |
| 妊婦健診(予約)                            | 副院長       | －         | 副院長        | －                                                        | 恵Dr.       | －               | － |
| 産科・婦人科                              | 院長<br>副院長 | －         | 院長         | －                                                        | 院長<br>恵Dr. | －               | － |
| 不妊治療                                | 上東Dr.     | －         | 恵Dr.       | －                                                        | 祐司Dr.      | －               | － |
| 漢方科                                 | 院長        | －         | 院長         | －                                                        | 院長         | －               | － |

院長：浮田徹也、副院長：浮田真吾、祐司Dr.：浮田祐司、恵Dr.：浮田恵、女性Dr.：交代

■ 女性医師外来：毎日対応します。

■ 漢方専門医の漢方外来(月～土)：

内科、小児科、皮膚科、産婦人科、整形外科、耳鼻科、眼科など全科領域に対して、日本東洋医学会漢方専門医が診察及び東洋医学の治療をします。来院順に診察します。予約外来ではありません。毎週金曜日「漢方予約外来(午後2時～3時20分)」を院長が担当します。

当院は、日本東洋医学会漢方専門医研修施設に指定されています。

■ 産後母子健診：

火曜日・木曜日・土曜日：9:00～予約制 お一人様60分 当院退院後5日目の赤ちゃん和妈妈の状態の診察と保健指導を行います。

■ 乳児健診：

毎週火曜日には、しりやま赤ちゃんこどもクリニック 城山医師による1ヶ月健診を行います。毎週月水曜日 は、院長による乳児健診を行います。

■ 胎児スクリーニング外来：

妊娠20-24週の方。月曜日 水曜日 金曜日 午後2時～4時、1人20分前後。予約制。当院で分娩の方3000円 他院分娩の方5000円

■ 予防接種 ワクチン接種外来：

インフルエンザ、BCG、四種混合(DPT-IPV)、麻しん・風しん(MR)、日本脳炎、水ぼうそう、ポリオ、ロタウイルス、おたふくかぜ、Hib(インフルエンザ菌b型)、肺炎球菌ワクチン(小児用 プレベナー)(高齢者)、子宮頸癌予防ワクチン、その他

■ 母乳外来(電話予約制)：

退院した後のママと赤ちゃんの母乳相談や育児相談をプロの助産師がサポートします。授乳や赤ちゃんの体重の増え方、ミルクの飲み具合等について何でもご相談下さい。当院で出産された方 3000円 他院で出産された方 4500円

■ 不妊外来(月～土 午前診/午後診)：

タイミング指導やホルモン治療や漢方薬治療や精子検査を実施。人工授精も行っております。兵庫医科大学医師の不妊外来は毎週金曜日夜診と月1回土曜日(第2または第4)です。

■ 更年期外来(月～土 午前診/午後診)：

漢方薬やホルモン剤やプラセンタ等による総合的な診察を行います。

■ 日本抗加齢学会専門医のアンチエイジング外来(月～土)：

更年期障害、産後乳汁分泌不全の場合は、健康保険での保険診療。その他のアンチエイジングの場合は、自費診療となります。プラセンタ注射、プラセンタ内服薬やドリンク剤等取り揃えております。その他、各種プラセンタ化粧品もありますのでご相談下さい。日本抗加齢学会専門医が対応します。

■ コルボスコピー検査：

子宮頸癌細胞診で問題のあった方には当院で実施します。

■ 助産師外来(月～土)：

前期：妊娠20週頃 後期：34週～36週頃

皆さんお一人、お一人と触れ合いながら、前期は30分、後期は45分程度の時間(予約制)をかけ、「自分らしい」妊娠・出産・育児を創りあげていけるようバースプランに沿った支援を心がけます。母乳育児にそなえておっぱいの手入れの方法もお話しします。前期は無料、後期は妊婦健診補助券を利用します。

(ただし、大津市以外の方は差額をお支払い頂く場合があります。)

■ 前・中期-ママクラス：無料(当院で分娩の方対象)/第1土曜日(10:00～12:00) 第3土曜日(13:30～15:30)/立合い分娩の方は特にご参加ください。ママクラスでは院内冊子(HELLO BABY)にそってお話します。

■ 後期-ママクラス：無料(当院で分娩の方対象)/第1木曜日(10:00～12:00) 第2,3,4土曜日(13:30～15:30)/立合い分娩の方は特にご参加ください。ママクラスでは院内冊子(HELLO BABY)にそってお話します。

■ 帝王切開向けママクラス：無料(当院で分娩の方対象)/第1金曜日(10:00～12:00) 週数に制限はありませんので、帝王切開での分娩予定の方はいつでも参加下さい。

■ ババマクラス：無料(当院で分娩の方対象)/第2,4土曜日(13:30～15:30)/ババに妊婦生活を疑似体験してもらい、出産するママについて学んでもらいます。

■ グラママ・グラババ孫育て教室：無料(当院で分娩の方対象)/第3水曜日(13:30～15:30)/おじいちゃんおばあちゃんに孫の育て方、今の育児の方法について学んでもらいます。

■ 着帯教室：無料(当院で分娩の方対象)/第2火曜日(14:00～15:00)/腹帯の巻き方にはコツがあります。きっちりとご指導します。

■ 骨盤ケア教室：無料(当院で分娩の方対象)/第1水曜日(10:00～12:00,13:30～15:30)/骨盤は身体の「要(かなめ)=腰」です。快適な産前産後のために自分の身体を整えましょう。

■ マタニティーヨガ：当院分娩の方は1,000円、他院分娩の方は1,500円/前期:第1火曜日(14:30～16:00) 後期:第3火曜日(14:30～16:00)/マタニティヨガインストラクターによる教室です。

■ マタニティーフラダンス：参加費500円/初回参加の方:第2金曜日(15:00～16:00) 2回目以降の方:第4金曜日(15:00～16:00)/マタニティフラを通じてお腹の赤ちゃんと一緒に踊りましょう。

■ デンタルケア教室：無料/第4火曜日(妊婦歯科健診 14:00～16:00/幼児の歯磨き指導 14:30～15:00)/小児歯科専門の歯科医師による妊婦歯科健診及び幼児の歯磨き指導の教室です。

■ うきっこクラブ：無料(当院で生まれた赤ちゃん対象)/ジュニア第1木曜日(14:00～16:00) ジニア第3,4木曜日(10:00～12:00)/育児・おっぱい・離乳食についてみんなで話しましょう。1ヶ月～12ヶ月の赤ちゃん和妈妈の集まりです。

■ ベビーマッサージ：参加費500円(当院で生まれた赤ちゃん対象)/第2水曜日(10:00～11:30/13:00～14:30)/わらべうたベビーマッサージを通じて、ママと赤ちゃんのスキンシップを育みましょう。

■ ママベビーヨガ：当院分娩の方は500円、他院分娩の方は1,000円/第2火曜日(10:00～12:00)/ママと赤ちゃんと一緒に楽しむ産後のヨガ教室です。

■ けふばあちゃんの絵本読み聞かせ教室：無料(当院で生まれた生後1ヶ月～2歳未満の赤ちゃん和妈妈対象(ママのみの参加も可)/初回参加の方:第3金曜日(10:00～12:00) 2回目以降の方:第4金曜日(10:00～12:00)/

けふばあちゃんこと大津市文庫交流会乾 京子先生による絵本についてのお話です。

■ 俺の育児教室：無料(当院で生まれた首の座った頃～満1歳までの赤ちゃんとおっぱい対象)/第3土曜日(10:00～12:00)/育児に参加するパパのための教室です。

■ HAPPY 1st BIRTHDAY：無料(当院で生まれた赤ちゃん対象/該当月に1歳を迎える方)/第4火曜日(10:00～12:00/14:00～16:00) 第4水曜日(10:00～12:00/14:00～16:00)/赤ちゃんの1歳誕生日はもちろんのことママ1年のお祝いも兼ねた楽しいパーティーです。