



ハローベビークラス 見学レポート



「ハローベビークラス」とは

青葉区内在住で妊娠 35 週までの妊婦とその家族を対象に、
妊娠中の過ごし方、お産や授乳、妊娠中の栄養と歯の健康、産後の手続き、
産後のママの健康、子育てのヒントなどについてお話ししています。

<1回目> 予約なし

内容:ウィメンズヘルスを学ぼう —妊娠中のはなし、出産のはなし—
妊娠中の過ごし方とストレッチ、歯と栄養について、
ラフル紹介 ※終了後、希望者はラフルサテライトツアー

<2回目> 予約なし

内容:ウィメンズヘルスを学ぼう —妊娠中のはなし、出産のはなし—
出産（帝王切開を含む）、授乳について、産後の手続き、親と子のつどいの広場紹介

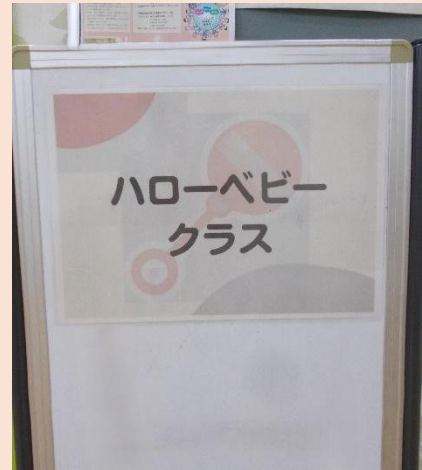
<3回目> 予約制

内容:ウィメンズヘルスを活かそう —産後のはなし—
産後のママの健康、赤ちゃんについて、子育てのヒント

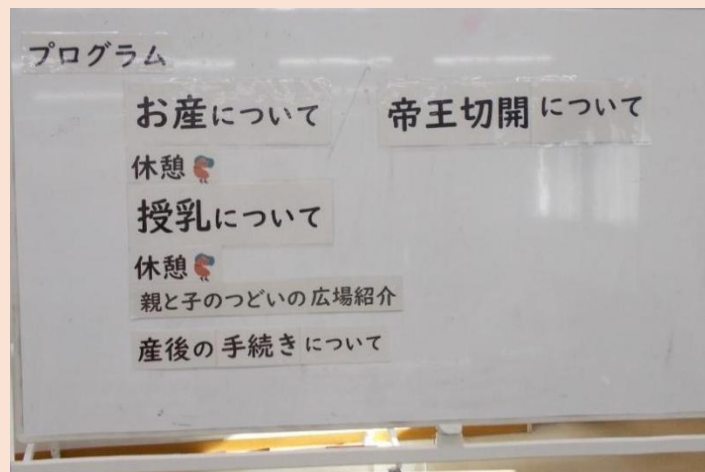
今回は2回目を見学しました！

初めての出産はわからないことやドキドキ、不安なこともたくさん。
助産師が詳しく丁寧に、出産や産後のことについてお話していました。

《会場》青葉福祉保健センター 1階 15番・16番



15番、16番にあるこの看板が目印です ↑



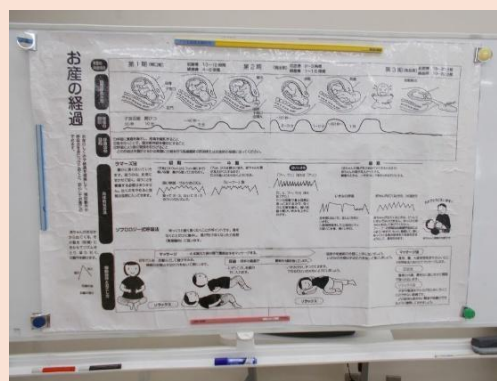
1、2回目は予約なしで参加できるので体調に合わせて参加できるし、お仕事をしているプレママにも受講しやすいですね。

この日の参加者はプレママ13人、プレパパ6人でした。プレママはもちろん、夫婦での参加もありました。プレママの体調が悪くプレパパのみで出席している人もいました。

会場に並べられた椅子に座りプログラムに沿ってお話を聴きます。クラスは講座形式で進みます。

まずは、助産師からお産のお話。経膈分娩と帝王切開について、お産の流れ、分娩室の様子、赤ちゃんの心音リズムなど、実際のお産がイメージできるような具体例をもって説明していました。助産師がプレママの気持ちに寄り添って丁寧に説明していて、「プレママの味方」という温かい気持ちが伝わってきました。

「これから行う出産について知ること、不安が少しでも小さくなれば」と助産師。産後の入院や授乳についてのお話もありました。



こまめに設定されていた休憩タイム。

リラックスできる落ち着いた音楽も流れていました。

会場横すぐにトイレもあり便利です。

親と子のつどいの広場や地域子育て支援拠点は、生まれる前も生まれてからも行ける親子の居場所です。この日は親と子のつどいの広場「あそびんご」のスタッフが来て、青葉区内に6か所あるつどいの広場を住所、地域ごとに紹介していました。産後の赤ちゃんとの生活は母子2人きりになりがち。「つどいの広場で他のママと交流し、横のつながりができるといいですね」とこれから迎える産後の生活にエールを送っていました。

プログラムの最後には母子保健コーディネーターより出生届の提出など産後の手続きや、赤ちゃん健診の説明、産後ヘルパーなどの社会資源の紹介がありました。

出生届はパパが提出することが多いので、

手続きの説明を一生懸命にメモをするプレパパもいました。



「産後の居場所を妊娠中にみつけておきましょう。産後は出産した産院だけでなく、区役所やいろいろな場所に相談できるところがあると伝えたくて」

一人で悩まず周りに話して欲しいという助産師の言葉が印象に残りました。



子宮内で赤ちゃんが大きくなっていく様子がわかる人形が会場に置いてあり、自由に見たり触ったりすることができました。実際の子宮と同じサイズで作られています。



部屋の入り口の掲示板にラフルの紹介コーナーがあります！

ラフルは1回目のハローベビークラスにスタッフが参加して、ラフルの紹介と、ラフルサテライトの見学ツアーに案内しています。

Q&A 気になること、聞いてみました！

Q. クラスの途中で疲れたときや、体調が悪くなったときはどうしたら良いですか。

A. 横になれるスペースを用意しています。



周りから見えないようにパーテーションも立ててあり、随所に助産師や福祉保健センターのスタッフの優しい配慮が感じられました。

Q. 妊娠中の体のことや気持ちのことなども相談できますか。

A. もちろん相談できます。気軽にスタッフにお声がけください。

Q. 持ち物はどんなものを持って行ったらよいですか。

A. 子育てガイドブック『どれどれ』、母子健康手帳、筆記用具をお持ちください。

Q. プレパパは出席できますか。それ以外の出席者もいますか。

第2子出産予定のプレママも参加できますか。

A. プレパパの参加も多いですし、おばあちゃんも来ています。

初産婦さんだけでなく経産婦さんも参加いただけます。（※お子さんの参加はできません）