

子育て情報

ままちっち

mamachicchi

あべの・ひがしすみよし エリア

vol.82
2022.04.15

多胎児ミニ特集



ちょっと遠出！
無料で遊べる場所特集

わが家のお弁当・お外ごはん
テイクアウトできるお店

子育て支援施設紹介

突撃 パパにインタビュー

連載

男性育休 「一歩前へ」

四コマ連載

発達障がい ぼく・わたし

お知らせ

ちょっと聞いて～！

思わず笑った子どもの行動・言い間違い

ままちっちが運営するポータルサイトや
LINE、イベントカレンダーなどはこちらから



永楽ゆめのもり公園

- 🏠 泉南郡熊取町大字65-10
- 📍 ひまわりバス(熊取町内循環バス)自然公園方面循環コース「永楽ゆめの森公園前(永楽墓苑前)」下車、徒歩3分
- 💰 無料
- 🕒 9:00~17:00
※夏季(5月~8月)9:00~18:00
- 🛑 なし



- もあ母**
- ① 大きいすべり台やトランポリンがあって、他にも遊具や広場があり楽しめる。
 - ② 1歳
 - ③ 車

大和川公園



- 🏠 堺市堺区香ヶ丘町5-22-3
- 📍 南海高野線「浅香山駅」から徒歩約10分
- 💰 無料
- 🕒 終日
- 🛑 なし



- アイラブみどり**
- ① 昭和町駅から自転車で30分くらいで行ける。大和川のすぐそばにあり、見晴らしもよくて、トイレもある。今ではあまり見かけないシーソーやちょっと揺れる段々あそびができる遊具もあり、小さい子でも楽しめる。階段を降りれば川にもすぐ行けて、ゲンゴロウ、うなぎの稚魚も見つけられる自然豊かな場所。春には菜の花やシロツメクサが咲き、ちょっともらって帰るのも楽しみのひとつ。
 - ② 1歳/2歳/3歳/4~6歳/それ以上
 - ③ 自転車

京都市子育て支援総合センター- こどもみらい館 こども元気ランド

- 🏠 京都市中京区間之町通竹屋町下る楠木町601-1
- 📍 京都市営地下鉄烏丸線「丸太町駅」から徒歩5分
- 💰 無料
- 🕒 予約制
9:00~16:30入替制
- 🛑 火曜日(祝日の場合は開館、翌平日休館)
年末年始(12月28日~1月4日)



- あずさん**
- ① 阿倍野区や東住吉区の子育てプラザでは見られない大きな遊具が室内にあり、普段禁止しているすべり台の逆走なども場所は決まっていますが許されていたり、ままごとエリアもエプロンや三角巾もあり楽しかったです。
 - ② 2歳
 - ③ 電車・バス

産後骨盤矯正プログラム

整体×骨盤矯正×EMSの③STEPで産後の不調改善!ダイエットにも効果的!
対象:1か月検診後~
費用:初回(90分)3,500円
※1日限定1名様

お問い合わせは
こちら

**ベビトレヨガ
産後トレーニングヨガ
マタニティトレーニングヨガ**

・親子でベビトレ・ママトレ
・ママトレ・トレーニングヨガ
毎週火曜・水曜
※詳細やプログラムの詳細は
インスタをご覧ください

nicona
ボディメンテナスラボ

阿倍野区三好町2-11-20
定休日:土曜・予約制
TEL:06-6624-2255
受付:9時~12時 15時~21時
水曜のみ9時~12時

ホームページ

公式LINE

ヨガインスタ

予約

03 **ちょっと聞いて~!** A. Happy birthday to you がまだ言えない2歳さん。それでも言いたいので、「ハーユーユー」と言って祝ってくれました(2月生まれ)

ちょっと遠出!

無料で
遊べる
場所特集

あたたかくなってお出かけにもいい季節ですね。
無料で遊べる施設・公園のクチコミを集めました。

① クチコミ
② 行ったときの年齢
③ 使った交通機関

万代池公園



- 🏠 住吉区万代3-7
- 📍 阪堺電車「帝塚山三丁目駅」から徒歩約3分
- 💰 無料
- 🕒 終日
- 🛑 なし



- うーちゃん**
- ① 池に亀がいるので、亀さんにエサをあげることを子どもがとても喜ぶので♪ただ、エサ狙いのハト軍団にキックされたり襲撃されます(笑)。
 - ② 3歳/4~6歳/それ以上
 - ③ 自転車

ちょっと聞いて~! Q.「思わず笑った子どもの行動・言い間違い」

住吉公園



- 🏠 住之江区浜口東1-1-13
- 📍 南海本線「住吉大社駅」
阪堺電車「住吉鳥居前駅」よりすぐ
- 💰 無料
- 🕒 終日
- 🛑 なし



- たまこちゃん**
- ① 遊具もあるし、小川もある。夏は水遊びができるし、バーベキューもできる。近くに商店街もある。自転車でも行けるし、阪堺電車でも行ける。
 - ② 1歳/3歳/4~6歳
 - ③ 自転車

わが家の お弁当・お外ごはん

みんな外に遊びに行くときの
お昼ご飯はどうしてるのかな？
読者のみなさんや先輩ママに聞いてみました！

①コメント②子どもの年齢（お弁当を作った当時）

①預かり保育のとき、お弁当持参だったので、キャラ弁に初挑戦しました。
②1歳

グアム行きたい

①初めてのお外でお弁当食べました。長居公園に遊びに行ったときに作りました。
②1歳9か月

meme

①荷物になるので基本はお弁当など持参しません。丸亀製麺かマクド（うどんかファストフード）があれば乗り換えられます。遊びすぎてご飯のタイミングがないときは、アンパンマンのパンでしのぎます(笑)
②1歳/2歳

ハッピーセット

①行った先で購入することが多いですが、お弁当を持っていくときは一口おにぎり、卵焼き、唐揚げ、ブロッコリーと決めていきます。唐揚げとブロッコリーは冷凍を使うので、卵焼きを焼くくらいで済ませます。保育園のお弁当はかわいく仕上げますが、家族で食べるお弁当は手間暇かけません。
②1〜4歳

モロナ



浜寺公園



明日はたこやき

①奥からちょっと行った砂浜がおすすめ。波の音を聞きながら砂浜をはだして歩くと気持ちがいい。石の下にはカニがたくさんいて、大人も必死にとりました(笑)。海はゴミが多くて汚いけど、プラスチックやゴミの問題を話すきっかけにもなり、人も少なく穴場スポット。浜寺公園の受付で無料で自転車を借りて、公園のはしっこに置いて遊びに行くのがベスト。
②4~6歳/それ以上
③電車・バス

ポテチ

①阪堺電車で公園前まで行けて、公園自体が広いので歩いているだけで大人も子どもも運動になり、たくさん遊び場があるので、お弁当持参で行くと一日中遊べる。春は桜のトンネルがとってもきれいです！夏はプールもあります♪
②1歳/2歳/3歳/4~6歳
③電車・バス

- 🏠 堺市西区浜寺公園町
- 🚶 阪堺電車
- 📍 「浜寺駅前駅」すぐ
- 💰 無料
- 🕒 10:00~17:00 (入園は16:00まで)
- 🚌 交通遊園・バラ園などは火曜日 (祝日の場合は翌日)
- 🛑 休

OCATの屋上ガーデン

- 🏠 浪速区湊町1-4-1
- 📍 JR大和路線(関西本線)・JR難波駅直結
- 💰 無料
- 🕒 9:00~17:00
- 🛑 12/31、1/1

れみ

①芝生があつてきれいだし、平日はめちゃめちゃ空いてる。子どもは歩き回ったり走り回ったりできるし、いろんな花やハーブも植えられている。屋上にはトイレはなかったけど、下の階にあるからすぐ行けて便利。買い物もできる。
②1歳/2歳/3歳

①小さいピンポン玉くらいのおにぎりに細く切った焼のりを巻く。いくつか作って小さいお弁当箱に入れて自分の手で食べてもらう。シンプルな材料の食パンにゴマのペーストをぬってサンドイッチにして小さく切つて持っていく。イチゴやスイカも小さく切つて手で食べてもらう。食べさせるのはめんどうくさいし、外ならぐちゃぐちゃになっても気楽。子どもと同じものを食べた方が喜んで食べてくれるので、できるだけ同じものを用意していた。お昼寝の時間には外でも寝かせて、その間に大人だけおいしいものを食べていた(笑)
②1歳

木登りくん



ドラミ



①とにかく自分で食べたい意欲がすごいので弁当の蓋をお皿にして手づかみで食べられる物も入れていました。外だとこぼしてしまうことがあるため分量は多めにに入れていました！
②1歳頃

いっちゃん

いらい歯科医院 IWAI DENTAL CLINIC

ママの診療時にはお子さまも一緒に！
ベビーカーのまま、ママの横でお待ちいただくこともできますよ。
キッズスペースやおむつ交換台も完備！

女性Dr.もお持ちしています
お口のことから子育てのこと
なんでもご相談ください

阿倍野区松崎町4-4-22 松葉マンション102号 ☎06-6654-4182
診療科目/歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

「ほっ」とできる 接骨院

少し頭張りすぎてませんか？
体と心の不調を取り除き
笑顔のお手伝いをさせていただきます

骨盤・身体のゆがみ

抱っこひもによる身体の痛み
添い寝疲労

だいゆうどう鍼灸接骨院 大阪市阿倍野区王子町1-4-11-2階 06-6622-3735

インスタ twitter

05 ちょっと聞いて〜!
A. ディズニーランドに行ってみたくい3歳息子がお父さんにごんばっておねだり！しかしうまく言えず、「デニーズランド連れてって！！」とおねだりしてしまいました(笑)！主人に「ファミレスやん」ってつっこまれていました(笑)(こうちゃんかか)

04 ちょっと聞いて〜!
A. 1歳5か月の娘がだるまさんの絵本のまねをしている姿が一生懸命でかわいらしい。特に「どてっ」(おてんば娘ママ)

多胎児 特集



双子育児中の2人のママがこれから双子を迎える予定の方、双子乳児さん子育て渦中の方のために、自分の経験からやってよかったこと・やった方がいいと思うことをレポートしてくれました!

現在、1歳8か月の元気な双子女の子の育児中です。出産後〜1歳前くらいまでの記憶はほとんどありません。1歳過ぎてつかり立ちするようになった頃、自分の子が超かわいいということに気がつきました、ちょっと余裕ができてきたのか。双子育児はかなり控えるに言って「超大変」です!どんなに体力気力があっても、二人が超かわいくても、夫婦二人、ましてやママ一人の努力だけで乗り切るのは「無理〜」ということをまずは知っておいて欲しいです。

ただ多くの支援は、本当にしんどくなったときに初めて使おうと思うと手続きが面倒だったり、登録後

2 犬でも猫でも近所の小学生でも、使える手があれば何でも使う! 双子の世話にはとにかく手が必要です。物理的に様々な助けが必要になるのに、助けを借りることに対して抵抗感が強いとこの先しんどいです。特に人にものを頼むことが苦手な人は、今のうちから「受援力(人の支援を受ける・助けを借りる力)」を少しでも高めていけるよう、意識して人にものを頼む・手伝ってもらう、家事支援を頼むなどして他人を自分たちのプライベート空間に入れることに慣れる、などの練習をしておくよ!と思います。

1 生活リズムは「双子に合わせてるのではなく、双子を合わせる」 カギは「同時授乳(W授乳やセルフィルム)」と「睡眠(ネット)」!最初は大変ですが、二人の生活リズムが揃ってくるとW育児が格段に楽になります(一人だけ待たせることもなくなるので子どももHAPPY)。

使えるまでに時間がかかったりして使う気になれないものが残念ながら多いです。利用登録は使う予定がなくても済ませておき、お試しで何度か利用しておくとお安心です。そしてパパにはママがこれらを使うことを後押しして欲しいです。世の中には赤ちゃんのお世話大好きという神様みたいな人がけっこういます。赤ちゃんのお世話大好きな人にとって、双子ちゃんに会えることは最高にHAPPYなことのように、そういう方に手助けをたのむと本当に喜んでくださいます。遠慮せずどんどん助けを借り、双子ちゃんのかわいさをおすすめ分けてお互いHAPPYになってください。

3 近くの戦友(先輩双子ママ)を探し 保健所・子育て支援施設に電話をして「双子がいいたら紹介してください」と言ってみてください。もし双子イベントがあれば体調がよければぜひご参加を。双子ママパパの生の声や体験談はとても役に立ちますし、ちょっとした雑談やLINEのやりとりができるだけでもすごく気分転換になります。何より仲間がいると思えることが最高に心強いです(笑)

多胎児親子の集いの場

毎月開催

パンダの親子

開催日 <https://komomonet.jimdofree.com/>

こもものひろば 王子町 第2水曜日 10:50~12:00

こもものひろば 安倍野筋 第4火曜日 10:50~12:00

CHECK

双子イベントを開催しました!

私自身、外出時に子どもが同時にぐずった時の対応の心配がありました。双子イベントでは「誰でも一緒に参加可能」として開催したところ、ご家族の方も一緒に参加していただけて、安心感がありました。時間は決めず、途中退室できるように現地集合・自由解散とし、17組(計34名)に参加していただきました。その後、同じ月齢の子ども達が集まったりしています。定期的に開催しようと思っていますので、興味がある方はご連絡お待ちしております(あおりママ)

ままちっち編集部

次回イベントや連絡先はままちっちSNSでもシェアしていく予定ですので気になる方はチェックしてくださいね~

TAKE OUT

テイクアウトできるお店

遊びに行く前にちょっと寄って買っていきたい、サンドイッチ・おにぎりのお店を集めました。

Sandwich

サンカフェ 帝塚山

イートイン可の約30種類もあるサンドイッチ専門店

住吉区万代2-1-19
06-4701-9010
6~18時
無休
@sancafe_famille

※帝塚山店ではなく、運営元のファミーユのもの

Sandwich

ぶんかや

見た目もボリュームも満腹サンド

阿倍野区阿倍野元町1-8
06-6654-9868
水~土曜日 11~14時
月・火・日曜日
-

rice ball

紅白こはく

心と体に美味しいおにぎりとお味噌汁

阿倍野区王子町3-10-13
06-6621-7193
店頭販売:金曜11時~
ネット販売・ポイントデリバリー:月・火・木・金
水・土・日曜日
@kouhakukohaku

毎週金曜11時~ 早いもの勝ち! 限定商品販売中!

rice ball

東米穀店 East Rice Club

お米マスターが選んだお米で作るおにぎり

阿倍野区昭和町1-6-4
-
木~土曜日 11~17時(売切次第終了)
月~水・日曜日
@onigiri_east.rice.club

rice ball

にんにこ

てづくりのいろんな種類のおにぎりやおかずと、お弁当もたくさん! やさしくて、ほっとする味で、子どもから大人まで大人気!

住吉区清水丘2-33-19
06-6671-4398
7時~売切次第終了
水・木曜日
-

すぐになくなるので、早めに行くのがベター。大和川へ行く前に寄ってね~

突撃インタビュー




- ①子どもの年齢
- ②好きな家事
- ③子育てでがんばっていること
- ④趣味
- ⑤子どもとの夢
- ⑥パパになってよかったこと
- ⑦パパが思う、子どもに身につけてほしいことから
- ⑧子どもができて、自分が変わったこと

ペンネーム
とーまパパ



ママにひとこと
大変なことも多いけど、みんなで幸せな家庭を築いていこう!

ペンネーム
悠くんパパ



ママにひとこと
毎日奮闘してくれて本当にありがとう！おかげで悠くんは今日も元気です！

- ①11か月
- ②洗い物、洗濯
- ③何ごと全力で
- ④野球、ランニング
- ⑤キャッチボールをすること、一緒にお酒を飲むこと
- ⑥かわいい息子に毎日癒されること
- ⑦人を思いやり、みんなに愛されるちから
- ⑧いつになっても息子に負けないよう、より一層身体を鍛えるようになった。

紙面に登場してくれるパパ募集! info@codomoto.jp

インタビューにメールで答えてくれるパパを募集しています。写真は後ろ姿などでもOKです。ママからの推薦も大歓迎！
件名：パパインタビュー、本文に子どもの年齢、電話番号を明記しメールでご応募ください。

09 **ちょっと聞いて〜!** A. 手刀で「ざしゅっ」と斬るとよるこんで倒れる息子。息子が私(母)を斬るときも、なぜか息子も倒れるので必ず相打ちになる(笑)(とまと)

子育て支援施設紹介

室内で安心して遊べる阿倍野区・東住吉区の子育て支援施設を紹介します!


番外編 未就園児イベント

認定こども園 あべの幼稚園 大阪市阿倍野区北畠3-7-5
TEL: 06-6651-8649
http://abeno.ed.jp

人間形成の基礎を培う幼児期、子どもたち一人ひとりの主体性を大切に、遊びを通して、心身ともに好ましい発達が成し遂げられるように努めています。

定期イベント 10時~11時
親子のつどい
親子体操
親子でせいさく
ヨガ、ズンバ、ボードゲーム、フラダンス

イベントの日のみ...
遊びに来ていただけます。
今後の予定は
ホームページをご確認ください。



子ども達にとって最後の砦
愛に溢れる ふじわら歯科を
めざしています



小児歯科 ふじわら歯科
FUJIWARA DENTAL CLINIC for CHILDREN
FUJIWARA DENTAL CLINIC
東住吉区 東田辺2-26-3 TEL: 06-6696-7244

ブランクトン博士 歴史学者
小さな研究者 続々、誕生



『キッズキッズコース』無料体験実施中
対象▷年中~小学1年生

夢中で学ぶ
新勉強法

●体験会のお申込・お問合せ
TEL: 06-6623-8115 平日13時~17時
天王寺校: 阿倍野区阿倍野筋3-3-2 1階

RAKUTO
近未来を生き抜く、探究編!

ちょっと聞いて〜! A. 英語のレッスンで、先生が「stand up」と声をかけたのを、「サランラップ！」と大声でまねた、当時2歳の息子。そういえばうちは、サランラップ派(こう)

サポートブックの作り方



名前 (例) _____ 写真 (あれば) _____
 生年月日 _____
 診断名 _____
 手帳の有無/階級など _____
 ※普段は、健常児とあまり変わらない為、気づいてもらいたくないです。場所見知りをする為、半年程度で慣れた頃から特性が現れやすいです。
 まずは簡単なプロフィールを書こう

特性 (例)
 ・激しい痙攣を起こす事がある (叩く・蹴る・噛む・暴言・物を投げる・机などをひっくり返す・高い所から飛び降りようとする)
 対応 声かけ・予め決めていた落ち着く場所に行く・目を見て一緒にゆっくり深呼吸をする
 ・書き字が難しい (文字を書くのが難しい)
 特性や対応方法を分かりやすく書こう

子供の思い (例)
 お友達と仲良く遊びたい
 保護者の思い (例)
 ・お友達とコミュニケーションが上手に取れるようになって欲しい。
 ・自分で気持ちを切り替える手段を見つけない
 ・自己肯定感を高めたい
 子供と保護者の思いを書こう

発達障がい ぼく・わたし vol.5

春ですね。入園・入学・進級を終え、新しい生活には慣れてきましたか？緊張感や新しい気持ちでやる気満々な子もいれば、出だしに張り切りすぎて疲れてしまった子や、新しい環境に気持ちがいまいちつかず、切り替えが難しい子、マイペースで通常運行の子など、その子によって個性様々だと思います。ちなみに我が家は、小学校一年生から二年生への進級ですが、毎年この時期になると、やる気は満々だけれど空回り、頑張りすぎて疲れてしまふ。そんなタイプです。(笑)

そんな我が家では、毎年サポートブックというものを用意しています。皆さんはサポートブックをこ存じでしょうか？

サポートブックとは、子供のプロフィールや特性・対処方法などを書いた用紙の事です。よく、年度初めに学校や幼稚園・保育園に提出する書類に「お子さんの気になるところ」という項目がありますよね。その部分を、詳しく書き、別紙で用意します。一枚用意しておけば、コピーして別紙参照で、使い回しでもできてとても便利です。

とは言っても、実際どう書いたらいいの？ ちょっとめんどうくさそう。と言う方の為に！

①形式・・・書く形式は特に決まっています。個人的には、簡条書きが分かりやすいと思います。手書きでもパソコンでもOKです。

②内容・・・診断名や特性や対処方法を書きます。が、過保護になり過ぎない程度に(笑)子供の伸び代を信じて、ある程度先生に任せて見るのも良いと思います。

③子供と保護者の思い・・・どんなふうに学校生活を送りたいか、送って欲しいかを伝えておく目標にもなります。

出来上がったら担任の先生に渡ししょう！少し面倒だと思ってもいいですが、毎年作っていると、これは出来る様になったとか、成長も見れてとても良いです！良かったら試してみてください。

Instagram: n n o p l a n t s
池永 絵美
児童福祉施設デザイナー
フリーランスデザイナー

facebook:



Profile ペンネーム: スイートポテト

パパ・ママ(ともに30代)・娘(2歳)。
 共働きで、最初はママが約2年間育休を取得。その後、交代してパパが育休を取得中(1年数か月の予定)。

育休に向けた準備(後編)



▶フイバー!!

育児休業(育休)の準備として、前回は、職場への相談、料理や家事カアツプを取り挙げました。今回は、育児力強化です。育児面でまず感じたのは、ママとの差。例えば、オムツ替えなら、拭き方、ビニール袋やオムツ替えシートの用意があることなど、慣れればごく当たり前のことですが、教えてもらわないとわからないことばかりでした。パパとしては、ついママに教えてもらおうとするので、ママは、「私は一から自分でやってきたのだから、あなたもやってみよ」と言いたくなるのかもしれない。しかし、これからは、やはり最初のパパになるためには、やはり最初のママの優しい教えは必要でした。それによって、パパが成長し、お互いに協力し合えるようになることが理想だなと感じました。

練習期間の設定

約2か月間、パパとママ両方が育休を取っているという「練習期間」を設けました。前述の料理や家事カアツプ、育児力強化のため、週ごとにテーマを決め、料理・家事・育児を一人で行えるよう練習しました。一つ一つを切り取ってできるようになっていくことも、一連の流れから続けて行くと難しいものがあり、子どもを寝かせた後は倒れるように寝ていました。

また、最初は「ふらっとひろば ままっち」のような子育て施設に行く理由がわかりませんでした。行っ



ママ



▶ねんねんこしようね。

子育て施設に行き始めたころのパパは少し不安そうで、子どもも緊張した様子でした。回を重ねるごとに慣れていき、パパと子どもがその日のできごとについてうれしそうに話してくれるようになりました。今では、イベント予約のためにカレンダーに予定をぎっしり書き込み、毎日忙しいながらも楽しそうです。「ママも行きかけたな」と言う子どもが「また今度ね」と言って慰めてくれます。

昭どっぶり
 2022年4月29日(金・祝)
 11:00~15:00
 阪南中公園(阪南町1-49)
 防災コーナー およこ防災ワークショップやります!
 あそびコーナー 1歳からできるスマートボールなど。
 詳細はままちっちインスタグラムや「どっぶり、昭和町」公式サイトをご覧ください。

おさがり
 2022年5/6(金)
 ままちっち
 子ども服・制服の寄付型チャリティショップ
 OPEN
 みなさんからゆずってもらったおさがり服や制服を低価格で販売するチャリティショップ。運営費を差し引いた売上金はすべて子どもや子育てを支援する団体に寄付します。
 阿倍野区阪南町3-31-15
 王子商店街 エフエーさろん内
 毎週金曜・土曜 10:30~14:30
 詳細はホームページをご覧ください

11 ちよっと聞いて〜! A. 息子が3歳頃、おでかけから帰ると「おかえりー！」と元気な声で部屋に入っていました。4年後の今、4歳の娘が、「おかいまー！」と元気に言っています。それ自体もかわいいし、息子の当時から思い出して笑っちゃいます(みはゆママ)

10 ちよっと聞いて〜! A. 「こちらがぼくのおかあさんです」といねいに紹介してくれる(西ママ)

子育てボランティア養成講座



阿倍野区の子育て支援や子どもとの関わり方などについて学びます。

- 参加費 1,000円(保険料・資料代)
- 募集人数 20名
- 対象 阿倍野区の子育て支援に興味、関心のある方
- 詳細・応募 QRコードから



- 2022年6月3日(金)スタート
- 全6回

一時保育あり
※要申込

2人目以降の妊娠は生活環境、年齢、初回の分娩方式によりそれぞれですが、医学的には1年以内の妊娠は早産(妊娠37週までに分娩)のリスクが1.14倍上がるというデータはあります。早産の確率が約5%ですので、約5.7%に上昇するということでしょうか。

経膈分娩をされた方において、分娩から3か月目で妊娠される方もおられますので5か月目で妊娠を目指すこと自体は特に問題ではありません。多くの場合、早産ではなく正期産が多いので、早産を意識して妊娠間隔を守らなければ、というものでもありません。

しかし、帝王切開で分娩された方は1年以上あけてからの妊娠をお勧めします。手術の糸が約4か月は残りまますし、子宮内の環境を改善させる必要もあります。

また、断乳後2〜3か月で排卵し月経が来ることで多いので、早めの断乳が良いのかもしれない。ただ、愛着形成の観点など、早々に断乳することへの考え方は人それぞれだと思います。

授乳による乳頭刺激はオキシトシン分泌により子宮収縮のリスクに多少関与します。妊娠後、出血やおなかの張りなどの症状が認められれば、徐々に卒乳も考慮してください。また、1歳6か月以上の授乳はお子様の虫歯のリスクを上げますので断乳をお勧めします。

年齢とともに、自然妊娠率は低下し流産率は上昇する傾向にあります。環境により異なりますが、総合的に判断されればよいかと思えます。

Q
現在0歳5か月の子どもがいますが、復職や保育園のことを考えると次の妊娠を早めに考えた方がいいのかなと感じています。



高畑産婦人科 院長 高畑 暁先生
開業64年となる高畑産婦人科院長。自身も4歳のお子さんのパパであり、徹底して妊婦の側にたつたていねいな診療に取り組む。

高畑産婦人科

大阪市東住吉区駒川1-7-3

Tel. 06-6719-0185

●北田辺駅徒歩2分 ●駐車場あり



	月	火	水	木	金	土
09:00 ~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00 ~16:00	-	★	-	★	-	★
17:00 ~19:30	●	-	●	-	●	-

●院長(高畑 暁)診察

★産後【産後検診・1か月健診】(土曜日は第2・4週のみ)
小児科【予防接種・後期検診】

日曜日・祝日は休診です。

STAFF'S VOICE

■阿倍野に住んで10年。自身の8年、がっつり徒歩圏内のふらっとひろるばに気づいてすらいなかった私が、父親として1年間の育児休暇を経験しています。モニターは、夫婦で参加しましたが、子育てのネットワークが充実していることに会議ごとに感動していました。参加しなければ出会わなかった場所や人があり、子育てというフィルターを通して地域色が見えてきたことが今後の財産です。そしてこの期間、今度は地域貢献したいねと、夫婦の夢もできちゃいましたよ!(じぇりー)

■1歳と3歳のやんちゃな息子の育児でへろへろな毎日。コロナもあり、家中での時間が多く塞ぎこんでいた時、ポストに入っていた情報誌に、ままっちのモニター募集を見つけました。これだ!誰かと話せる!という軽い気持ちで応募しました(笑)。座談会では、スタッフさんが息子をあたたかな目で見て遊んでくれるおかげで、その間は楽しく話してきました。紙面作りという貴重な体験もさせてもらい、息子共々楽しい時間を過ごさせてもらっています(ザウルス)

●編集・発行/一般社団法人codomotoままっち

※本紙82号は掲載されている企業や医院、お店などの協賛によって賄われています。

今号の sponsor / いわい歯科医院、高畑産婦人科、だいいゅうどう鍼灸接骨院、niconoボディメンテナンスラボ、ふじわら歯科、

RAKUTO天王寺校(敬称略)

●問い合わせ先/info@codomoto.jp