

# 育児と母体ケア

## 新米ママへのメッセージ

日本をはじめ3カ国で出産したお母さんから、「ベルギーが一番安心して出産できる国でした」とお墨付きをいただきました。ベルギーでは帝王切開をしていますが、うまく行けば次の出産は普通分娩でもできるといううれしい話。ここでは、出産時の無痛分娩も一般化しています。入院食は物足りないけれど、海外での入院生活を体験するいいチャンスです。妊娠にめぐり合えたら、出産、その後の育児も楽しいものになりましょう。

産後の入院時期には家族や友人だけでなく、いろいろな人が病室に訪れます。

1.O.N.E. / Kind & Gezin...日本の保健所のようなところで、小児科医と看護婦が乳児から6歳児までの健康管理、予防接種を無料でしてくれます。出産入院中に担当者が訪問してくれ、退院後の予約を行います。



2.キネジスト...産後の体型を早く元に戻すこと、妊娠中に痛くなった部分のケアなど母体管理をしてくれます。退院後も数回キネジストに通い、ケアを続けます。必ずしもやる必要はありません。

3.写真家...出産の記念にプロの写真家が、写真を撮ってくれます。このために乳児のおしゃれ着を予め用意しておく必要があります。

4.プレゼント...育児用品関連のお祝いセットをもらいます。肌ケア用のクリームや粉ミルク、オムツなどの試供品が入っています。

入院中、赤ちゃんに黄疸などの危険性がなければ4~5日で退院できます。帝王切開での出産の場合は、もう少し長く入院することになります。

さあ、家庭に戻ると日々の生活が始まります。赤ちゃんは、お母さんの都合に合わせて泣いてくれませんので、お母さんが赤ちゃんに合わせて家事をすることになります。すでにお子さんがある場合は、上の子どもの面倒もあり、お母さんは休む暇がありません。

そこで、赤ちゃんをうまく寝かせる、泣き止ませるコツを

子どもが生まれたから、お母さんの大仕事は終わったと思いたいですが、本番はこれからです。母乳を与えたり、オムツを替えたりと忙しい毎日が続きます。そんな中で、親子が楽しく過ごせるよう、ノウハウを聞いてみました。

探してみました。げっぷをしたい、お腹が痛いなど大人の助けが必要なときに赤ちゃんは泣きますが、不快感がなくなると泣き止みます。また、泣くのも仕事のうち。泣いてエネルギーを発散させてから眠りにつきます。特に、眠たいときには泣き出します。でも、ここで抱いては抱き癖がつくので、小さいときから泣きながらでも1人でベッドに寝る癖をつけるといいでしょう。また、お腹がすいているときにも泣き出します。母乳が足りなかったり、食欲が旺盛な子どもは、母乳の回数を増やしたり、粉ミルクを併用する必要があるかもしれません。小児科医やO.N.E. / Kind & Gezinで相談してみましょう。

お子さんがお昼寝をしているうちに、お母さんも時間を見つけて少しでも昼寝をすると体が休まります。また、上のお子さんがある場合、一緒に遊んであげて、赤ちゃんへの焼きもちを解消してあげましょう。夜は、子どもと一緒に就寝し、疲れを癒しましょう。お父さんには、少しの間家事も手伝ってもらいましょうね。

「母乳をあげたいけれど、乳首が痛くて」ということはありませんか？赤ちゃんに力強く吸われると、敏感な肌が荒れて、ひどいときは出血します。これは、授乳の仕方が悪いらださそうです。乳首をしっかり赤ちゃんの口に入れて、深く吸わせると痛みはありません。そして、痛くなる前に、授乳後乳首ケア用のクリームを塗って肌を労わりましょう。授乳時に乳頭保護キャップや哺乳瓶の乳首を使う方法もあります。乳頭マッサージをしたり、授乳を止めるときに指で赤ちゃんの口をそーっと開いてから乳首を抜くようにしましょう。

お母さんが痛みや疲れを我慢せず、リラックスして子どもと接することが大切です。夫婦共に常に完璧を求めず、少々家事ができなくても気にせず、子どもの成長を見守って、喜びを味わえる家庭を築いてください。プチボワスタッフも皆さんの出産・育児を応援しています。がんばれー！お母さん！お手伝いありがとう！お父さん！



日本へご帰国のお客様へ

## 引越セミナー

要予約 参加無料  
日時 9.17(木) 10~12時(昼食付)

ブリュッセル弊社事務所 ※日程・場所は変更になる場合がございます。

- ・引越免税で買い物のできるお店紹介!
- ・ワイン専用リーファー輸送! など



忘れりなくせりのお引越  
日本トランスユーロ  
transeuro.jp

お気軽にお問い合わせください!

☎02-733-2101

http://transeuro.jp

ネットでセミナーの予約もできます!

## RESTAURANT INADA

フランス料理レストラン



ランチ €29  
ディナーコース €54

Tel : 02 538 01 13

定休日 : 土曜昼/日曜/月曜/祭日

Rue de la Source 73

1060 Bruxelles