

お母さん教室

技術編～育児の準備～



目 標



- 母乳育児への関心をもつことができる
- 自分の乳房への関心をもち、妊娠中から産後にかけての変化を学ぶことができる
- 育児に向けての準備ができる



目次

育児物品のお話

母乳のお話

育児用品の準備

妊娠中は
必要最低限で

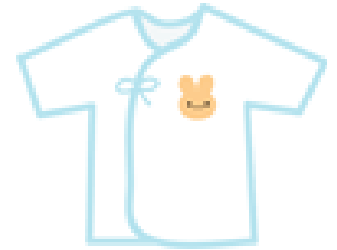


産後でも間に合う





衣類



肌着、長着 4～5枚

上着（冬に必要） 3～4枚

- **綿100%**
- **肌触りのよいもの**
- **吸湿性、通気性のよいもの**
- **着脱が容易なもの**

（テキスト97～98ページ）



おむつ



紙でも、布でも可

・ 紙 → 肌にあうものを選択
しましょう

・ 布 → 綿 100%

吸湿性、通気性のよい
もの



寝具



• やわらかすぎない、固めのもの。弾力性を確かめましょう。

(テキスト99ページ)



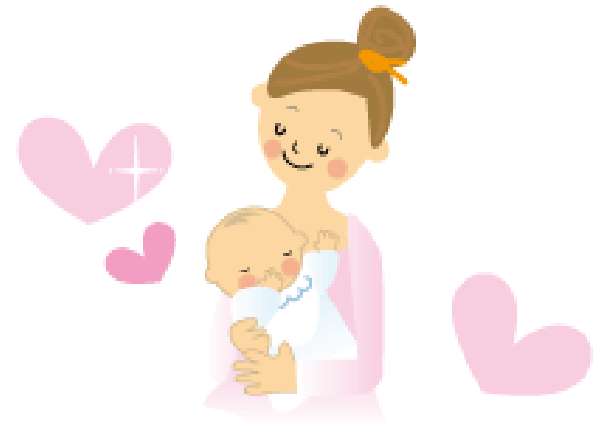
沐浴用品



- ベビーバス
- 洗面器またはボール
- 石けん（刺激のないもの）
- 沐浴布 ・ ガーゼ
- バスタオル ・ 湯温計
（テキスト101ページ）

哺乳用品

- 母乳の出方をみてから産後購入しましょう



～母乳のおはなし～



妊娠中からの授乳の準備 今からやっておきたいこと♪

1. ワイヤーの入っていない
やわらかいブラジャーをつけましょう。
2. 乳頭を清潔にしましょう。
乳頭の白い垢をそっと拭きましょう。
3. 乳輪部のマッサージをしましょう。

乳輪マッサージの仕方

★注意すること★



- ・無理をしないで下さい。
- ・痛すぎるマッサージはよくありません。
- ・マッサージをしてお腹が張る場合はすぐに中止して下さい。医師から切迫早産の兆候があると言われている方は行わないで下さい。