FREE COPY

nico nico laboratory

nico labo

[ニコラボ vol.81]
August 2019
www.nico2-labo.com

海外での子育てを応援するフリーマガジン

「じょさんしカフェ online」とは？？

これから nico labo のウェブや紙面で始まる子育て応援・お悩み解決コラムがスタート！！このコラムを書かれている杉浦さんの『じょさんしカフェ online』というオンラインで助産師さんに相談できるウェブサイトの一部をご紹介！

じょさんしカフェ online
HP: www.josanshi-cafe.com
FB: josanshi.cafe.online
Instagram: midwife_kanako

杉浦加菜子
(Kanako Sugiura)

日本の助産師・看護師・保健師／2児の母
じょさんしカフェ online 代表（www.josanshi-cafe.com）
出張専門あおぞら助産院　院長／日本助産師会　会員

愛知県出身。東京都内で助産師として勤務。長女が9ヵ月の頃、夫の転勤でオランダに在住。在蘭中日本人ママ向けに、マタニティヨガ、子育て相談等を実施。次女をオランダで自宅出産後、産後3週間で日本に帰国。帰国後、自身の経験から、「世界中どこにいても、安心して自分らしく妊娠、出産、子育てできる社会を作りたい。」と思い続けじょさんしカフェ online を立ち上げる。現在は、相談以外に子育ての学びもできる場になっています。

ご利用者の声

子どもが6か月になり、離乳食を開始しましたがなかなか食べません。自分でも「焦らなくても大丈夫」と頭ではわかっていても、やっぱり不安で・・・。助産師さんの意見が聞いてみたくて相談しました。いろいろなケースを見てこられた助産師さんのお話を聞くことで、すごく安心できました！

上の子どもとの関係に悩んでいます。下の子どもに比べてどうしても厳しくあたってしまうことがあります。普段どのようにお子さんに関わっておられるのかお聞きしました。オンラインのこのサービスなら自分の都合のいい時に助産師とお話できるのでとっても利用しやすいです。

子どもを産むまでは、ずっと仕事をしていたので１日中大人と誰とも話さないことにストレスを感じるんです。特に相談はなかったのですが、誰かとお話したくて。特に相談がなくてもサービスを利用できるところがいいですね。
杉浦さんのお人柄にも惚れました（笑）

海外に住む私達にとって、ファミリーサポートや、行政が運営する機関へすぐ頼れる環境でないことが意外と大変だったりしますよね。こうして紹介することで、ちょっとでも気軽に相談ができ、ほっとできる場の選択肢として『じょさんしカフェ online』がその一つになればと願っています。

毎日の子育てはジェットコースターの様にうれしい新しい発見があったり、逆にどうしたらいいのだろうと抱えてしまう悩みとの繰り返しが多いかもしれません。個々にあった安心出来る場所が沢山のママたちに届きますよう、ニコラボは応援しています！

ママの お悩み相談室

杉浦さんの元に寄せられた様々な相談の一部を紹介しているページです。あなたが抱えている悩みもみつかるかも？？

Q. 赤ちゃんの授乳や睡眠、どんな一日のリズムが一番いいですか？

赤ちゃんとの生活。初めはひたすら授乳におむつ変えの繰り返し。
昼も夜も区別なく2，3時間おきにひたすら繰り返す。そんな生活ですよね。それが3か月くらい経つと、軌道に乗り始めます。もしかしたら赤ちゃんの寝る時間も少し長くなってくれることもあるかもしれません。そして、お昼寝の時間。
お風呂の時間。夜寝る時間。授乳の時間。など、どんな流れがいいのだろう？と思いますよね。

基本的には、子どもによってで全く違うのでこんな一日の流れがいいいです！！こうでなくてはいけないです！というものは全くありません。
ひとつだけ言えるとしたら、夜寝る時間と朝日を浴びる時間をだいたい決めることと、お風呂や遊びの時間を大体何時ころと決めておくと、その子なりのリズムがつきやすくなります。

もちろん、大体決めたところでそうならない日も多々あると思います。それでも大丈夫です。きっちり何時に。ではなく、なんとなーく、お風呂は夕方から夜にかけて。とか、外遊びは、天気のいい日の午前中に行けたら行く。くらいの緩い感じでいいです。

そして、子どもにとって最も大切な睡眠。大人の生活にあわせ夜中に寝て、朝は昼近くまで寝る。では、今後の発達にもかかわってきます。朝は朝日が昇る頃には起き、夜は早めの時間に寝れるようしておくといいですね☆

Q. おむつかぶれをしています。どうしたらいいですか？

おむつかぶれ、経験された方多いのではないでしょうか？
我が家の長女ももれなくおむつかぶれしていました。次女はしなかったので、その子の肌質や体質にもよりますよね。肌が弱い子や、湿疹が強く出る子、アトピー体質の子は、そうでない子に比べおむつかぶれしやすいですよね。じゃあかぶれたらどうしたらいい？？そして、かぶれないためにはどうしたらいい？ということをお話ししていきますね。まずかぶれたら、どうするか。
・こまめにおむつを替える
・うんちをしたときは、ぬるま湯たっぷり含んだコットンや布切れなどで優しく拭く
・うんちをしたときはぬるま湯で座浴をする。（洗面器や、洗面所にぬるめのお湯をためお尻だけつける。）
・おむつ変えのたびに、保湿剤などつける。ただれていたり、ものすごく痛そうであればステロイド使用も考える。少し赤い程度なら、ワセリンなどでお尻が排泄物やおむつの刺激を直接受けないように保護する。
・おむつ、もしくは、おしりふきが合わないこともあるので、違うものに変える。 次に、かぶれないようにどうしたらいいのか、はこちら。
・こまめにおむつを替える ・優しく拭く。
・ワセリンや保湿剤などで保護しておく。
・たまには、おむつをはずして通気性を良くしてあげる。
おむつかぶれ、あまりにひどいと、おしっこやうんちをするたびに染みるのか、大泣きします。予防しつつ、なったらなったでその時のおむつかぶれの程度にあわせて対処していってみてくださいね☆

Q. 授乳ケープを嫌がります。何かうまくやるコツはありますか？

授乳ケープ、嫌がりますよね。手でどけようとすることもありますよね。家では使っていないのもありますが、それ以上に、きっと赤ちゃんは邪魔！と思っているんですよね。
私たち大人も、大好きな方と何か食べたり飲んだりするときに、布を周りに囲われたら、どんな気持ちになりますか？
さみしい。顔が見たい。あつい。邪魔。などなど、きっとあまりいいような気持になることは少ないですよね。布をどけようとしたりするかもしれません。
少なくとも、布があっていいわーと思う方はごくごく少人数なのではないでしょうか？
とはいっても、いつもどこかに授乳室があるわけでもないし、状況によっては、電車の中や、公園などで授乳することもありますよね。そんな時は、授乳服を着ていたり、前開きの服でさりげなく授乳することで、ケープがなくても授乳することはできます。あとは、スリングや抱っこひもで抱っこしたまま授乳することもできます。
お家にいるときに、外出した際にどう授乳するか、練習する時間をとるのもいいですね。もし、スリングや抱っこひもでどうやって授乳するの？？という場合は、経験されているママたちに聞くのもいいですし、私たち助産師にきもぜひ、聞いてくださいね☆

余談ですが、オランダではケープを使っている方はほとんど見かけませんでした。
一番びっくりしたのは、ボックス席のような向かい合わせの席で、目の前のお母さんが、赤ちゃんに授乳するためにおっぱいをポロンと丸出しにしたのです。なんのお構いなしに。しかもそのまま見えている状態で授乳をしてて。
さすがに、隣にいたパパは慌てて隠そうと、ママのシャツを下ろそうとしていました。
公共の場で丸出しにしている方を見たのはその一回だけでしたが、多くの方は、着ている服で上手に見えないようにしてあげていました。
国が違えば、授乳の仕方も違うんだな、とびっくりした経験でした☆

海外在住経験のあるご用達助産師が送る

【ニコラボ版！！】

じょさんしカフェ online

タイ在住のみなさま、はじめまして！
「海外在住日本人ママ　ご用達助産師」 かなこです。

海外ならではの悩み、困りごと、そんなことが盛りだくさんの中で子育てされているのではないでしょうか？
そんなみなさんが、海外にいても、世界のどこに住んでいても、自分らしく生き、子育てできるお手伝いが出来たらと思い、「じょさんしカフェ online」を開設いたしました！そして、nico labo さんとのご縁で、海外での妊娠・出産・子育て経験のある日本人の助産師として、連載をさせて頂くことになりました。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、この連載では、子育て中のママのお役に立つような情報を専門的な視点でお伝えしていきたいと思います。

第一回【 卒乳＆断乳！】

１歳ころになると、あっちでもこっちでもやめたよー！夜寝てくれるようになったよー！という声が聞こえますよね。「夜寝てくれるから、やめてみたら？」「お酒飲めるようになるし！」「いつまでもあげていると、やめづらくなるよ」「甘えん坊になるらしいよ」「自立しないんだって」とか、本当かどうかもわからない声も聞こえてきませんか？

そして、そんな周りの声を聞くと、うちもやめなきゃなのかな？と思いますよね。しかも、フラッと日本語でどうしたらいいか聞きに行けるような場所もなく、一人で悶々。。。なんてこともありますよね。

結論から言うと、１歳になったからとやめる必要はまったくありません。色々考えて、その結果１歳でやめる。私と赤ちゃんにとってこれがベストなんだ！と思えるのであれば、１歳でやめるのはありです。でも、周りが言ってくるから。周りがどんどんやめているから。大きいのにあげているのは恥ずかしいから。という理由でやめる必要は全くないです。

１番大切なのは、ママと赤ちゃんがどうしたいのかです。赤ちゃんもまだ欲しそう、私もまだあげたい。そんなお気持ちがあれば、好きなだけ授乳していいのです。１歳すぎてもあげているから甘えん坊になる、自立しない。そんなことは絶対にないです。安心して、赤ちゃんとママの好きな時期まで授乳時間を楽しんで下さいね。

海外在住日本人ママ
ご用達の助産師　かなこ

【ニコラボ版】じょさんしカフェ online への質問・お悩み相談コーナーを設置！
下記フォーム（QR コード）
よりお申込み下さい。
※どの質問を採用するかは編集者の判断とさせていただきます。ご了承ください。