



# Square of Childcare 子育てのひろば

今月のおはなし

## 妊娠中・授乳中のママと飲酒

今月号の広報で、「アルコールとの健康的な付き合い方」を特集したのにあわせ、妊婦・授乳中のママと飲酒について考えます。

### ●妊娠中のママと飲酒

妊娠中は、ママと胎児は胎盤を通じてつながっており、養分などもここを通じて胎児へ届けられます。

アルコールは、胎盤を通過しやすいため、妊娠中のママが飲酒すると、流産、早産などの危険があります。また、習慣的にアルコールを摂取し続けると、胎児性アルコール症候群(FAS)になります。



### ●胎児性アルコール症候群(FAS)って？

妊娠中に習慣的に飲酒した母親から生まれた子どもに、①特徴的な顔の形②発育の遅れ(体格、知能)③中枢神経の問題(学習障がいなど)という兆候が現れる先天性疾患です。

アルコールが少量でも赤ちゃんへの影響は個人差があるため、妊娠中は禁酒しましょう。

### ●授乳中のママと飲酒

授乳中の飲酒も、飲んだアルコール分が母乳に出てしまいます。体の成育が未発達な赤ちゃんは、少量でもアルコールを処理できず、アルコール中毒の症状が出る可能性があります。授乳中も禁酒しましょう。

### ❖すこやか相談

妊婦、乳幼児から成人のからだや心の健康について相談ができます。来所相談、家庭訪問(要予約)での相談も可。

### ❖のびのび子育て・発達相談

臨床心理士や発達相談員に相談できます。電話で予約を。

●持参品 母子健康手帳 ★は申込制。健診と相談は、受け付けの時間。

事業名	月日	時間	場所	対象	内容
乳児健診	8月4日Ⓜ	13時～14時	福祉センター2階	平成27年12月・平成28年1月生	計測、診察など
3歳児健診	8月18日Ⓜ	13時～14時		平成25年5・6月生	内科、歯科健診など
にこにこ4カ月相談	8月24日Ⓜ	9時20分～9時30分		平成28年4月生	計測、育児相談など
ウェルカムベビースクール★	8月10日Ⓜ	10時～11時30分		妊婦・パートナー	赤ちゃんとの交流・スキンシップ遊び 育児ママとおしゃべりタイム
	9月3日Ⓧ	13時30分～16時30分		妊婦・パートナー・その家族	子育ての講演と沐浴実習

## Circle

## サークル

### 子育て支援センター

Support for child raising

☎985-4151

### ❖子育て相談

「ちょっと聞いてコール」月～金曜日/9時～17時

「ふらっと子育て応援隊」随時予約受付中

### ❖まさきファミリー・サポート・センター

育児の手助けを有料で行う会員登録制の組織。育児援助の相談・利用、会員登録を随時受付中(専用電話☎960-3269)

- 登録をしてから各コースに参加できます。時間は10時～11時30分(あそび工房のみ9時45分～12時15分)。**★**は要予約。
- 託児希望者は、タオル・飲み物などを持参してください。6カ月以上が対象です。

クラブ	名称	開催日	場所	対象	内容
ひまわりクラブ	ひよこ0歳	18日Ⓜ	福祉センター	0歳児と保護者	あそびステーションで、親子遊びを提供します。
	うさぎ1歳	4日Ⓜ		1歳児と保護者	
	くま2歳以上	23日Ⓧ		2歳児以上と保護者	
ほほえみクラブ	ほほえみ東	3日Ⓜ	東公民館	未就園児と保護者	東、西、北公民館で、親子遊びを提供します。
	ほほえみ西	9日Ⓧ	西公民館		
	ほほえみ北	17日Ⓜ	北公民館		
フレンドクラブ	ブックフレンドパーク	1日Ⓧ	福祉センター	未就園児と保護者	親子の友達づくりの機会として、また、親の情報交換の場として利用できます。
	なかよし誕生会★	12日Ⓧ			
	あそび工房★	25日Ⓜ			
	ママパパキッズ編集会★	26日Ⓧ			
	リラックスタイム★	19日Ⓧ			
まさきっこクラブ	まさきっこ広場	5日Ⓧ	小富士保育所	妊婦と0歳児保護者	妊婦と0歳児親子との交流
		22日Ⓧ		保護者	
親でスクール		★	福祉センター	未就園児と保護者	保育所で親子が遊びます。講座

## Health

## 健康

### 保健センター

Health management

☎985-4118

### 19日 リラックスタイム ヨガ

心と体のバランスを整えるヨガを楽しみましょう。レッスン終了後のすっきり感を一緒に味わいませんか。

講師 ヨガインストラクター 鎌田 美佳 さん

準備物 動きやすい服装、タオル、飲み物

※要予約 25組程度(託児 25人程度)

### 22日 親でスクール 生き物からのひとりごと

動物園やフィールドで出会った生き物たちのつぶやきを紹介します。生き物から、いろいろなことを学んでみませんか。

講師 とべ動物園 教育普及課長 前田 洋一 さん

※要予約 30組程度(託児 25人程度)

### 25日 あそび工房 クッキング

みんなで作って、みんなで食べる、楽しくおいしい夏ごはん。五感を使って、笑顔でいただきます。

講師 健康課 和田 暁子 管理栄養士

準備物 エプロン、三角巾、マスク、材料費 350円程度

申し込み方法 8月5日Ⓧまでに、子育て支援センター(☎985-4151)に電話してください。

※離乳食完了児が対象です。アレルギーのある人は、予約時にお知らせください。

※8月22日Ⓧ以降は、キャンセル料が発生します。

※要予約 24組程度(調理時の託児 25人程度)

### 8月土曜日の午後は「あそびステーション」へ

8月6日、13日、20日、27日は、午後も開放しますので、ぜひ利用してください。