

市民が語る都留市の健康

妊婦さんからのメッセージ

今回から、妊婦さんから老人までライフサイクルを通して、都留市の皆さんの健康に関しての意識などを、各事業の中で生の声としてシリーズで掲載します。第一回は、ママさんクラスに参加している妊婦さんにいろいろ語ってもらいました。

全てが不安！勉強したいし！

友達もほしい！

保健婦 月に三〇〜四〇人の妊



婦さんの届け出がです。その中で約四〇％が第一子出産予定で、その約六〇％近くがママさんクラスを受講されています。皆さんがママさんクラスに参加しようと思ったきっかけは何ですか、また、どんなイメージを持っていらっしゃいましたか？

妊婦 私は異からお嫁に

来たのですが、はじめて市役

所に行き、母子手帳を

もらった時にすすめら

れて…。友達もできる

んじゃないかと思って

参加しました。

妊婦 私はここで生

まれたので友人に聞いて参

加しました。家にいると何

もかも不安で、勉強すれば

少しは気がまぎれるかと思

って…。

妊婦 私は会社員です。

私も全てが不安で仕事を休

んで来ています。

一人で悩んでいる人が

意外に多い！

保健婦 マタニティ雑誌

を買って自分なりに勉強し



ていしましたが、ママさんクラスで話を聞いて悩み事が解決できました。

妊婦 同じ悩みをみんなが持っているんだナアと安心しました。

妊婦 近くに住んでいるのに、ここに参加してはじめて友人になれたことも良かったです。

妊婦 仕事と子育ての両立ができるか不安でした。でも、同じ仲間が何人もいて勇気が持てました。

子どもと遊べる公園や

遊び場がほしい！

保健婦 これから、この都留市

で妊娠、出産、育児が安心してで

きる環境を考えると何を望みます

か？

妊婦 私の生まれた所は、近く

に公園や遊び場がありました。散

歩をしたいが安心してできる広場

がないんですね。そういう所が

あれば子育てもしやすくなるで

しょうね。

妊婦 今も不安ばかりですが、

これから先もいろいろ問題が出て

くると思います。子供たちの健康

に関する情報がいつでも得られる

ように相談窓口がほしいです。

妊婦 せっかく、ここで仲間が

できたので、この仲間を大切にしていきたいと思います。このような場があれば、これから先も参加していきたいと思っています。

ママさんクラスは年五回、一

コース六日間で開催しています。

年に一〇〇人近い方が卒業してい

ます。今回、ママさんクラスに参

加している皆さんの話を聞くこと

により、これからの参考にさせて

いただきます。また、ママさんク

ラスの目的でもあった「仲間づく

り、想い出づくり」を今後もすす

めていきたいと思っています。

これから、ママさんクラスに参

加される方、気軽にいらしてくだ

さいお待ちしております。

里帰り分娩のポイント

お産を県外の実家でする方も多いようですので、注意点を

- (1) 妊娠経過を定期的にチェックする施設と、出産する施設が違うので、必ず前の医師から紹介状をもらい、実家に戻る時期を医師と相談して決めましょう。
- (2) 里帰りの時の乗物は、振動や乗車時間、混雑時は避けて帰りましょう。
- (3) 実家に頼ってしまい、夫と別居になるわけですので、夫婦が協力して子育てをしていくという基本姿勢を忘れないようにしましょう。

