

約一週間ぶりの保健だよりです。先週に引き続いて、保健講座のふり返しをしていきたいと思っています。今週は、思春期講座で学んだ、妊娠の過程と出産についてふり返しをしていきたいと思っています。講師には、かづこ助産院の本館先生に来ていただきました。

● 妊娠と出産について知り、 自分と周りの人のどちらも大切にしよう (思春期講座：3年生)



胎児(赤ちゃん)が母親のお腹の中でどのように成長していくか、模型やスライドを用いて説明していただきました。妊娠2ヶ月目くらいは、胎児はそら豆くらいの大きさですが、母親のお腹の中でどんどん成長して、妊娠10ヶ月くらいで出産されます。出産時の赤ちゃんは、個人差は大きいですが、だいたい身長は50cm、体重は3kgくらいです。



胎児がすくすくと成長するためには、母親の健康が一番大切です。健康でいるためには、規則正しい生活習慣が必要ですが、妊娠してから生活習慣を整えようとするのでは遅いです。「習慣」という言葉が表すように、妊娠しているかに関わらず、いつも健康的な生活を送るように今から心がけておきましょう。



また、妊娠するのは女性だからといって、男性は何の準備もしなくて良いのかというと、そうではありません。妊娠は男女二人がいなければ成り立たないことなので、決して他人事ではありません。男性は妊娠しませんが、その代わりに、妊娠して身体的に負担が大きくて大変な思いをしている女性をサポートすることができます。もしパートナーが不健康な生活を送っているとしたら、正しい知識を教えてあげたり、一緒に生活習慣を改善したりすることもできます。だから、男女関係なく、妊娠・出産についてや、お互いの身体のことなどを正しく知り、自分にできる準備をしておくことが大切です。

皆さんには、自分のことも、周りの人のことも大切にできる人になって欲しいと思います。誰かがしんどい思いをしているときは助けてあげることができ、自分がしんどいときには誰かに助けを求めることができる人になってくださいね。



妊婦体験ジャケットで、妊娠中の女性の身体の変化を体験！



感想

- ・赤ちゃんが元気に生まれるのも奇跡だと知って、改めて、命を大切にしようと思いました。
- ・お母さんの大変さがよく分かりました。
- ・子育てや妊娠のしんどさが分かって良かったです。
- ・思ったより重くて、少しお母さんの気持ちが分かった気がしました。
- ・大変な思いをして産んでくれてありがとうございました。
- ・自分がすることのない経験をできて良かったです。
- ・出産は怖いイメージしかなかったけど講座を受けて少し安心しました。

