



☆子育て支援センターってどんなところ？

0歳から3歳までの乳幼児およびその保護者が利用できる施設です。



妊娠・出産・産後の
ことを知りたい

子育て中の方と
出会いたい

あそび場の
情報が知りたい

離乳食や授乳、子育ての
相談をしたい

病院へ行くほどではない
けれど、誰か育児に
詳しい人に聞いてみたい

相談ごと・情報収集・友達づくりなど活用してみてください。手遊びの時間や誕生会、季節の行事も行っています。(感染症拡大防止のため中止になっています)
来館されたママとの交流時に**母乳育児**について伺ったことを紹介したいと思います。

Q 母乳が出るようにしたことは何ですか？

A 乳腺をつまらせないように食べ物に気をつけました。

参考に…

- ・脂っこい物を控えた(アイスクリームを食べたらすぐにつまった)
- ・パン食より白米を食べるようにした
- ・水分は常温で多めに摂った
- ・あさりの煮汁、ごぼう茶を飲んだら出が良くなりつまらなくなった
- ・専門のおっぱいマッサージを受けた(出産後、産院で無料で受けられた)
- ・母乳があまり出なかったからミルクを足した
- ・3ヶ月までは母乳でがんばったけど、その後はミルクで育てている



ちょこっとアドバイス!!

ストレスを溜めないことが大切です。母乳にこだわりすぎてストレスが溜まるようなら、スキンシップをたくさんとってミルクに頼るのもいいかと思います。

また、子育てはパパママ一緒のスタートです。どちらかがやるのではなく二人でやるのが当たり前になるよう、最初に役割分担を決めておくのもいいですね。

パパとママで愛情たっぷり育ててください♡♡

問い合わせ

子育て支援センター

ソーレ 0493-23-2231

マーレ 0493-35-3521

