

ミニKUHちゃん便り 第2号

看護部ではママさん、パパさんナースを応援しています。今年度、育児休暇中の看護師対象に、ミニKUHちゃん便りを発行することとなりました。不定期発行ですが、育児の合間にご覧いただけたらと思います。

東病棟 4階  ママさん看護師 

私は5歳（女の子）と3歳（男の子）の育児をしながら仕事をしています。復帰してから育児時短制度を利用しながら、月に3～4回夜勤をしています。

日勤では、時間に追われることもありますが、夜勤前は家事や趣味の時間を作ったりしています。休日は、家族と美味しいものを食べたり、旅行に行くのが好きで、リフレッシュしながら過ごしています。

また最近では、娘と息子の発表会もあり、二人の頑張る姿をみて感動し、たくさん力もらっています。仕事と育児の両立は難しい時もあり、時にはどちらかが上手くいかず苦勞することもあります。でも、子供たちの笑顔に癒されたり、病棟のスタッフの協力もあり、日々楽しく仕事できています。

放射線部・内視鏡診療部

今年度 復帰したママさんナースにインタビューしてみました！

- Q. 復帰に向けて何か準備しましたか？
A. 特にしてませんが、しいて言えば、朝何時に家を出たら職場に間に合うか、車で走ってみました。
Q. 復帰して大変なことは？
A. 電子カルテが1月から新しくなっていたので戸惑いましたが、毎日使うものなので慣れました！
Q. 復帰して良かったことは？
A. 昼間は子供と離れている分、帰ってからの子供との時間を大事にしたいと思えるようになりました。でも毎日大変！思い通りにはいかないけど。。。保育園に預けてから職場に行くまでの車の中が一息付ける時間です。時々、自分の時間もみつけてリフレッシュすることをお勧めします♡

助産師さんからのワンポイントアドバイス 「産後クライシス」って知ってますか？

「産後クライシス」とは、夫婦から子どもを持つ「家族」へと変化する過程で、夫婦関係が悪化している状態です。原因は複合的ですが、ホルモンバランスの変化、育児への不安や疲労、夫の非協力的態度、コミュニケーション不足などが挙げられます。ママが楽になるために、夫へは分かりやすく説明し、身体や心が疲れた時には周囲へSOSを出しましょう。

～ママができること～

- ☆ 手伝ってほしいことは具体的にお願いしよう「洗濯物をたたんで片づけるのを手伝ってほしい」etc
- ☆ 何が大変なのか状況を冷静に説明しよう「2時間しか寝ていないから夕飯は手抜きしたい」etc
- ☆ やってくれたことは余計な手や口は出さず「さすが!」「すごい!」くらいで良いのでとにかく誉めよう
- ☆ SNSで見かける「完璧ママ」と比較するのはやめよう

～しんどい時には～

身近に助産師はいます。産後ケアを実施している助産院は意外とたくさんあります。産後ケアは、育児や母乳栄養の相談だけでなく、ママの気分転換や休息になると思います。香川県助産師会HPもご参考になさってください。



(人生において)育児休暇ほどお子様と濃密にかかわる時間はない！と言っても過言ではありません。いっぱいお子様と関わって、お話をしてあげてください。子供の言語発達を促すには、単に赤ちゃん言葉でたくさん話しかけるだけでなく、どう話しかけるかという事も重要です。例えば、お子様が車が走っているのを見て「ブーブー。」と言ったりすると思います。そんな時、「ブーブーだね。」で終わらず「あれは白いトラックだよ。ゆっくり走ってるね。右に曲がるよ。もう一台来たね。」と、正しい名前、数、色、速さなどの状況や説明を加えてゆっくり話してあげましょう。一つの言葉がけに多くの情報を乗せて伝えることによって、子供はより多くのことを学びます。以上。。。保育士からのアドバイスでした。

お子様にとっても、ママにとっても貴重な大切な時間。。。有意義にお過ごしください！



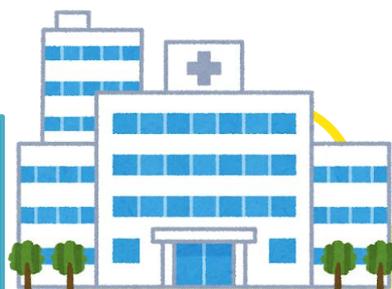
最近のトピックス！！！！

10月22日(火)「第9回お月見で笑」が開催されました。
門脇病院長と梶剛(かじつよし)さんとのトークで盛り上がりしました(笑)



11月19日(火)から9のつく日に病院玄関で「くーちゃん」が朝のご挨拶をします！

おはようございます！



看護部のInstagramです。ぜひ、フォローしてね！

香川大学医学部附属病院ラインです！最新情報が届きます！

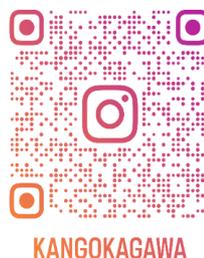
看護部

お問い合わせ

〒761-0793

木田郡三木町大字池戸1750-1

看護管理室 TEL:087-891-2320



KANGOKAGAWA

