

お父さんの子育て応援します!

お母さんは毎日の家事や育児で負担を抱えがちです。お父さんが積極的に育児参加し、夫婦で協力することでお母さんの負担を減らしましょう。

市のマタニティクラスIでは、参加したお父さんがお母さんの妊娠中の大変さを知るために妊婦疑似体験をしたり、赤ちゃん人形の抱っこ体験や沐浴体験ができます。体験だけでなく、お母さんと一緒に妊娠中の心身の変化についての話を聞くことで妊娠・出産・育児について学ぶことができます。

参加したお父さんの声

- ・妊婦疑似体験で実際にかがんで物を取ったり、寝転んでから起き上がるという体験をしてみても妻がすごく大変なんだなということがよくわかった。
- ・赤ちゃん人形を抱っこしてみても、赤ちゃんってこんなに重いんだとびっくりした。子どもが生まれたら抱っこを積極的にしようと思った。



マタニティクラスに参加できなかった方も、ぜひ実践してみてください。



育児参加のポイント

- ・おむつを替える、お風呂にいれる、あやす、ミルク作りなど回数をこなせば子どもに合ったコツをつかんで上達し、子どもとの信頼関係も深めることができます。
- ・乳児期はスキンシップを多く取り入れ、幼児期はごっこ遊びや手先を使う遊びをしましょう。子どもが成長してダイナミックに体を使う遊びをするようになった時もお父さんが積極的に遊んであげましょう。
- ・お母さんが悩みや不安をひとりで抱え込まないように、お母さんの話に耳を傾け、共感してあげましょう。そうすることでお母さんの気持ちは楽になります。

少しの工夫で血糖値をコントロール! ID 1023248

高血糖は糖尿病への入り口であり、糖尿病を発症すると、合併症の予防のために、食事療法・運動療法、服薬などを長期にわたり継続する必要があります。血糖値は正常でも食後短時間だけ血糖値が急上昇するという食後高血糖(血糖値スパイク)が、体や血管に負担をかけ、糖尿病や心筋梗塞等の発症のリスクを高めます。食後高血糖を予防するための食事の工夫を紹介します。

1日3食食べる



朝食

昼食

夕食

1日3回規則的に食事をすると血糖値は安定しやすいです。

決め手はベジファースト

食べる順番



同じメニューでも、食べる順番で食後の血糖値の上昇を抑えられます。野菜から食べましょう。

ゆっくりよく噛んで腹八分目



急激な血糖値の上昇はすい臓を疲れさせます。よく噛んで腹八分目を心がけましょう。

