

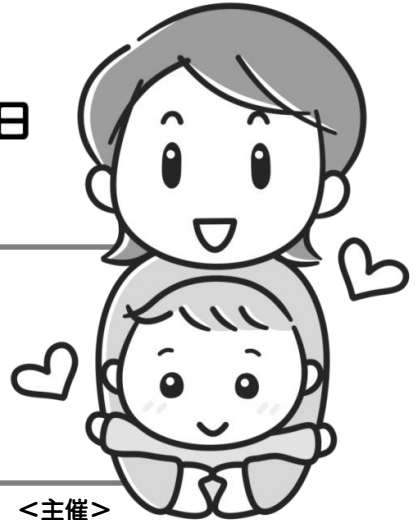
# 初めてママのための赤ちゃんひろば ぷちるぼ

ぷちるぼレター  
2020.02 Vol.34

2020年03月のOPENは…



**3.27 (金) 第4金曜日**  
10:00~14:00



★ミニオープンは

**3/7・14・21・28 (土) 12:30-14:00**

ふだんのぷちるぼゆったり Ver. ママと赤ちゃんに  
ぴったりフィットする抱っこやおんぶの練習もできます。

<主催>

子育て支援サークルげんき発信隊

**場所 : 天野医院 2階フリースペース**

(中区西白島町 7-31 アストラムライン“新白島駅”東側)

 駐車場はありませんので、近隣のコインパーキングをご利用ください。

**対象 : 初めての子育てをしているママと0才の赤ちゃん、  
初めての出産前のプレママさん**

**参加費 : 100 円 / 1家族 (ミニオープン日は、50 円 / 1家族)**

★申し込み不要 ★時間内なら出入り自由

★赤ちゃんを寝かせるためのバスタオルをお持ちください。

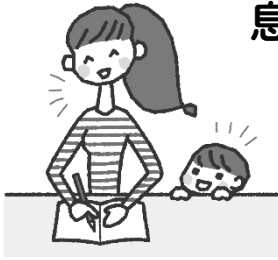
**ぷちるぼタイム**  
(11:00~11:30)

●ママと赤ちゃんがぐっすり眠れる睡眠のお話  
(睡眠健康指導士 瀬尾 桃子さん)

“ぷちるぼ”とは、「小さな休息」って言う意味なんです。

月齢の近い赤ちゃんのママ同士、おしゃべりしたり、悩みを共有したり、情報交換したり…。  
お弁当持参でゆっくりしてもいいし、お昼寝だってOKですよ。

ママたちがほっとひと息ついて、元気をチャージしてもらえる場所になれば良いなと思っています。どうぞ、お気軽にお越しください。



## 息抜き大好きママたちの♡のんびり子育て日記♡

保育園の受給証の可否結果が…届きました！結果は保育園に入ることができました！去年自分の意思は無視して復帰しようとし合格してしまった時は贅沢なことかもしれませんが、正直悲しすぎて泣いてしまいその時にやっと私はひろくんともっと一緒にいたいんだと気がきました。1年8ヶ月ひろくんと一緒にいることができ間近で成長を見ることができて会社や社会の恩恵に本当に感謝でした。

この1年間はひろくんと広島市内や近辺のオープンスペースや子育てイベントは行きつくし経験を沢山してきました。平日家で筆る日はほぼないアクティブな日々をおくったお陰かひろくんは人見知りせず、どこへ行っても物怖じしない性格になってきたのではないかなと思います。ママとしてはちょっと忙しく大変だったところはありますが沢山の経験ができてよかった、私の気持ちは去年とは違い晴れています。周りの方々にいい影響をいただき、ひろくんには私の足りないところを沢山教えてもらったように思います。子育てをしてママが育てられました。育児がこんなに大変で幸せなことと知りませんでした。これから2年ぶりの社会復帰はドキドキしますが子育てで培った力を発揮して今まで以上に周りの人の役に立てる人になりたいと思います。(ひろくんママ)



～初めてママの“？”に答える～ A-net の し・ら・べ

### 「赤ちゃんの歯」



お母さんが妊娠7週目に入った頃から赤ちゃんの乳歯の芽がつくられます。

永久歯も、妊娠4カ月頃にはできはじめます。実際に乳歯が生え始めるのは生後3~9カ月と赤ちゃんにより差があります。きれいな乳歯はきれいな永久歯や正常な歯並び、噛み合わせへの第一歩です。見えない部分なので、意識して定期的に口内を確認して、心配事は小児歯科の先生に相談しましょう！

#### ★虫歯はうつります

虫歯は感染症の一種で、細菌の感染により引き起こされます。生まれたばかりの赤ちゃんは無菌の状態のため、主な感染経路は親からです。『菌をうつさない、口を清潔に』を心がけて感染確率を減らしましょう。

#### ★お口のマッサージ

歯が生えてきちんと歯磨きできるように、口周辺をマッサージしたり、歯磨きする体勢に慣らしたり事前に準備しましょう。ゆっくりでいいので焦らず慣らしておく、歯磨きへの移行がスムーズですよ。

#### ★仕上げ歯磨き

自分で歯磨きしたがるなど自我が芽生えてきたら、その気持ちを大事にしてあげましょう。ただし、磨き残しのないよう、仕上げ磨きは必要です。また、歯ブラシは喉をついてしまう可能性もあるので、歯磨きをしているときは目を離さないようにしましょう。

#### ★フッ化物で丈夫な歯

生えた直後の歯は柔らかく、虫歯になりやすい状態です。この時期に歯を固くする作用のあるフッ化物を塗布するのが効果があるといわれています。丈夫な歯のためには、食生活に気を付けたり、歯磨きをしっかり習慣化することが大切です。

◎赤ちゃんの頃からの予防と管理によって、何歳になっても丈夫な歯をもつことは可能です。食べる以外にも、しゃべったり、噛みしめによる体のバランスなど、歯がもつ役割は多くあります。何かあってからではなく、何も起きないように『予防』を心がけましょう。