

1	母乳で育てたいママのためのクラス：①基礎編②実践編		
担当講師名	小柳 弘恵（名桜大学人間健康学部） 学外講師		
講座の趣旨	<p>①基礎編：妊婦の9割が母乳で育てたいと思っているにもかかわらず、生後1か月で母乳育児を継続している母親は約半数です。厚生労働省の全国調査では、出産後1年未満で就労していても49.3%の人が母乳栄養であり、10年前に比べ22.6ポイント増加しています。しかし沖縄県北部では、1歳未満で母乳をやめているお母さんが少なくありません。新しくわかった母乳の良い点とコツを知って、母子の健康増進のために1日でも長く母乳が続けられるように、妊娠中から準備を始めましょう。</p> <p>②実践編：「母乳がたりない？」と感じていても、実は十分足りていることもあります。母乳育児をしているお母さん達がよく抱く不安や疑問について対処法をお伝えします。卒乳の時期や方法に関するお話もします。</p>		
開催日時	<p>① 平成30年 5月12日（土）10：30～12：30</p> <p>② 平成30年11月11日（日）10：30～12：30</p>		
受付期間	<p>① 平成30年4月12日（木）～ 5月7日（月）</p> <p>② 平成30年9月11日（火）～11月2日（金）</p>		
受講対象者	<p>①これから妊娠・出産する女性</p> <p>②母乳育児中のお母さん</p>	場所	北部生涯学習推進センター
講座内容	<p>① 基礎編：<u>妊娠中に知っておきたい基礎知識</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・母乳育児のメリット：いいこといっぱい！母にも子にも社会にも ・母乳分泌のしくみ：母乳分泌のアクセルとブレーキ ・妊娠中からはじめる準備：乳房のお手入れとセルフケア ・授乳のイメトレ：授乳の時の赤ちゃんの抱き方 <p>② 実践編：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お母さん達がよく抱く不安や疑問と対処法 ・日頃の困り事や疑問 ・乳房トラブル：予防と受診のタイミング ・卒乳について 		
備考	※曜日注意		