

松が丘助産院 メールマガジン Vol.24

2013/10/29

発行者：松が丘助産院 Jim 桑原
matsugaoka-j@par.odn.ne.jp

みなさまこんにちは！松が丘助産院メールマガジンです。

秋もだいぶ深まり・・・と思っていたら急に冷え込んできて、あっという間にもうすぐ11月ですね。

今月は寒暖の差が激しかったように思いますが、皆さま体調いかがでしょうか？

雨が降ると特に冷えるし、かと思えば日が差して、動くと汗ばむ陽気だったり。

でも朝晩は空気が冷たく、冬にむけて気候が変わってきたな～と実感しますね。

そして毎年10月くらいから年末まではあっという間ですが、

今年も、はやその予感・・・気分はもう年の瀬？!

いえいえ、あと2ヶ月、寒さに負けずに充実した日々を過ごしたいですね。

それでは今号のコンテンツです。

- メールマガジン Vol. 24 ————
- 1・最近の松が丘助産院
 - 2・今月の☆松が丘レシピ☆ ～大根と昆布のこっくり煮～
 - 3・クラス案内
 - 4・インフォメーション

今月は筆者多忙につきコラム割愛・・・

ちょっとボリュームが少なく寂しい号となってしまいました(><)すみません～::

それではお楽しみください！

◆ 最近の松が丘助産院 ◆

この頃よく出産の高年齢化が叫ばれていますが、助産院のお産も例外ではありません。

初めての方、2人目以降の方すべてをふくめて、35歳以上の方が約半数になってきています。そのために20代でお産をされる方は約1割ぐらいしかいらっしゃらないのです。

そんな中、今月は2人目のお産で29歳と、30歳の方がいらっしゃいました。

お二人とも大変スムーズなご出産でしたのでご紹介します。

まずHさんは、お料理スタッフTさんの娘さんです。

今年の5月に30歳をむかえました。お一人目は27歳でご出産されています。

小さい時からおいしい健康的な食事で育っています。

しかし、一人目は2011年4月に予定日より早く、若干早産だったので大学病院でご出産されました。

ご主人は「やはり、震災のストレスではないかと思っています」とおっしゃっていました。

この年は早産や低出生体重児が3割ぐらい増えたという統計も出ています。

お一人目はやや早産でもとても経過は順調でしたので、

今回お2人目は、是非松が丘助産院で産みたいと希望して下さいました。

しかしご存知のように、松が丘助産院は妊娠経過に異常があると出産できません。

早産になるリスクがなくなった後は、GBS(b群溶連菌の感染がないか)の結果が正常かどうか、また貧血のリスクはないか、ぎりぎりまでOKがなかなか出ずに、ひやひやしました。

また、お一人目の時のように予定日より早く生まれるのではないかと考えていましたが、今度は赤ちゃんはちゃんと予定日までおなかの中において、ご出産は予定日の1日後になりました。

お産が始まりますと、とてもスムーズな経過をたどりました。

水中出産を予定していたので、

これも正常な経過をたどらなければプールに入ることはできないのですが、

破水もぎりぎりまでしなくて、プールに入ってから30分ぐらいでご出産されました。

ご本人の感覚としては、「3、4回いきんだら赤ちゃんが生まれました」ということです。

確かにプールに入ったときはまだ冷静で、お湯に入るので一瞬、陣痛が遠のいた感じがします。

しかし、ちょっとゆったりとお湯のなかで過ごした後は、とても有効な陣痛が来ます。

声が変わったと思ったら本格的な痛みとエネルギーが湧いてきます。

赤ちゃんが出る時はちょっとスピードを緩めてもらい、ゆっくり赤ちゃんを出します。

とても元気な女の子、3426gの立派な赤ちゃんでした。

会陰も全く傷がなく、とてもきれいな状態でした。

出血も少なく、赤ちゃんも元気で、私たち助産師を喜ばせてくださるようなお産でした。



次にご紹介するのは29歳でお二人目のKさん。

お一人目を24歳でご出産されています。

Kさんは今回、予定日の1日前のご出産でした。

36週の病院での健診でやや小さめと言われましたが、

ちゃんと予定日近くまでおなかで育て、2932gのとても元気な御嬢さんでした、

調布にお住まいなので、ちょっと松が丘助産院は遠いかも、と迷いもあったのですが、私が仕事上で一緒にいることもあり、松が丘助産院に来ていただきました。

ご出産の日。

朝9時ぐらいに入院したKさんは意外と冷静に過ごしていましたので、どうなるかな?と思っていました。11時頃に声が変わってきました。

そしてそれから20分ぐらいでぐんぐん赤ちゃんが下がってきました。

出産時刻は11時23分。辛そうな時間は本当に20分ぐらいでした。

「一人目の時は痛くて痛くてパニックのようになりましたが、

今回はバランスボールの先生から教えてもらった骨盤呼吸法(お知りになりたい方は是非吉田紫磨子先生のバランスボールのクラスにどうぞ)のおかげで本当に楽でした。

そして赤ちゃんが回っているのを感じられたんです。」

と、とても嬉しそうに話してくださいました。

赤ちゃんが生まれた途端に「かわいい!!!!」と思わず叫んだKさん。

その様子に付き添っていた助産師学生が感激。

会陰もきれいに伸びて全く傷もありません。

助産師学生にとっても、本当の自然なお産はこんなに素晴らしいんだと、実感してもらえたお産でした。



お二人ともとてもご安産でしたが、
ただ若いというだけではなく、2人ともとても妊娠中生活を気をつけて過ごしてくださいました。
しっかり温め、食事に気を付けるなど、
日々の生活の仕方がお産に影響しているのだなあと、実感させられるご出産でした。

どうぞお二人とも、3人目4人目もお産みに来てくださいね。
おめでとうございます！

◆ 今月の松が丘レシピ ◆

毎日の食卓にヘルシーをプラス！
このコーナーでは、ノンオイル・ノンシュガーな松が丘レシピをご紹介します。
お砂糖と油を使わない野菜中心のごはんは、
赤ちゃんを育てる時期に、お母さんにも赤ちゃんにも良いお食事としてお勧めしていますが、
とにかくエネルギー過多になりがちな現代の食生活にも是非取り入れてほしいお食事です。
肥満や血液どろどろ…などの現代病予防には、是非松が丘ごはんを！
家族みんなで健やかになりましょう☆

今月は、冬に近づいておいしくなってきた大根を使った、松が丘定番の煮物です。
少し濃いめに味付けすればメインのおかずになるボリュームもの！
具材はご家庭ごとに、季節ごとに変化を持たせて「今一番おいしい煮物」を楽しんでくださいね。

【大根と昆布のこっくり煮】



材料：大根、昆布
大根葉、いんげん

作り方：大根は少し食べ応えのあるくらい、やや大きめの一口大に切ります。
これくらいの大きさなら下ゆでしなくてもおいしく煮えるのがいいですね。
昆布はお出汁を取った後のものを取っておき、使います。お出汁が出てもまだうまみは充分。

捨てずに煮物などに使って下さいね。

この大根と昆布をお出汁でコトコト煮ます。

お好みに、煮物は甘い方が好きな方は、タマネギを小さめに切って一緒に煮ても◎
松が丘ごはんではお砂糖を使わないので、煮物もお野菜自身の甘みでお味を出します。
具材がおいしく煮えたら、酒少々を入れて少し煮込み、塩少々とお醤油で味を調えます。
お好みに味噌味にしてもいいですね。

歯ごたえが出るよう、大根葉のざく切りを加えて火が通るまで煮たら、
最後に彩りにゆでたいんげんを飾ってできあがり。

今回は少し濃い味目な味付けですが、煮物を濃くしたらお浸しは薄味、酢の物を入れる、など、
おかず全体のバランスを見ながらメニューを考えると良いですね。

◆ クラスのご案内 ◆

恒例の「誰でも参加出来るクラス」のご案内です。

今月のお産でご紹介したKさんのお勧め、《骨盤呼吸法》は、

毎月第四水曜日の『バランスボールエクササイズ』で！妊婦さん以外でも参加できます（^^

各クラスとも、詳細はHPをご覧ください。

<http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/classinfo/class-d1.html>

クラス参加を機に、是非松が丘へ遊びに来て下さいね。

食の会	月2回	10:30~13:00	4000円 (2回目以降2000円)
ゆる体操	第1、第3木曜日	11:00~12:00	2000円
アロマクラス	第3木曜日	13:30~15:30	2000円
バランスボールエクササイズ	第4水曜日	13:30~14:30	2000円
マ・メールの会	第1、第3水曜日	14:00~16:00	無料
リフレクソロジー (リフレ)	毎週木曜日	ご予約に応じて	6000円
アロマオイルマッサージ (アロマ)	毎週金曜日	ご予約に応じて	6000円

各クラスの日程は、こちらからご覧下さい。

<http://midwife.blush.jp/matsugaoka/schedule/sche28.cgi>

【バースフレンドリー “プレ” 検定イベント】

イベント開催のお知らせです。

11/3 バースフレンドリー “プレ” 検定イベント

～生まれてきてありがとう、と、未来の子供たちを迎えるために～

バースフレンドリー検定とは、妊娠出産の基礎知識を、各世代の働く男女が共有し、しあわせな育児と仕事の両立が可能となる社会を目指して開催されます。

当院院長、宗も、特別セミナーにて講演致します。

検定を受ける方だけでなく、どなたでもご参加頂けます！

皆さまふるってご参加ください。

日 時：11/3（日） 10：00～12：15

会 場：日本赤十字看護大学 広尾キャンパス 206 教室

主 催：バースフレンドリー検定実行委員会

特別セミナー：「未来の妊娠出産のために」10：00～11：30

宗 祥子、吉田 穂波

定 員：90名（予約制） 参加費：2500円

※ 詳細、お申し込み方法は、下記よりご覧下さい。

<http://my.formman.com/form/pc/znLqf99gB24jqcQl/>

11/6 マ・メールの会 ～ハロウィン仮装パーティー♪～

先日の台風で中止になった上記イベントですが、

リクエストにより延期して開催することにしました！

お子様（もちろんお母さんたちもOK）に仮装してきていただき、写真撮影をしたり、手遊びも企画していますので、楽しみにいらしてください！

お待ちしております！

日 時：11/6（水） 14：00～16：00

参加費：無料

【妊娠準備クラス】

11/23 妊娠準備レッスン 松が丘助産院編

誕生学協会認定バースコーディネーターの米岡和香さんと、
当院院長 宗 がナビゲートする、妊娠前の方向けのクラスです。
「いつか妊娠する」日のために妊娠前からできることを学びましょう！

日 時：11/23（土） 13：30～16：00

受講料：3,000 円

会 場：松が丘助産院

お申込：ホームページトップより詳細をご確認下さい。

◆ おわりに ◆

今月も変わらずのご愛読、ありがとうございました！！

最近はまだ土曜日発行が押しに押しして日曜、月曜になることも多々ありましたが、

なんと今回は繰り越しての火曜日発行。…遅くなってすみません（T.T;）

私の看護学生生活も二年目の山場を迎えており、9、10、11月と、息をつく間もないのですが、
その中でも先週から今週にかけてはツラかった！

課題が立て込んでいて、かたやはずせない家族行事もあり（先週長男が六歳になりましたvv）、
急に冷え込んできたのと月経が重なっての体調不良…

カラダが休みたいと言っているときには、やはり無理がきかないものですね。

それでもぎりぎりのところで取舍選択して（…のコラム割愛）、何とかやっていきたいと思います。

次号でお会いするときにはまた実習中！

日々の貴重な経験からも、

この紙面でみなさまにお伝えできることがあればな～なんて思っております（^ ^*）

それではまた次号にて！

来月もよろしくお願ひいたします☆