

# 松が丘助産院 メールマガジン Vol. 25

2013/12/01

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 Jim クワバラです。

近頃冬も本格的になってきましたね～ (><

私は朝、駅まで自転車なのですが、もう 11 月半ばから手袋解禁しちゃいました。

マフラーなんて室内でもしてるし、家でもアウターっぽいボリュームのあるカーディガンを着ています。

筋肉が少なく脂肪が多いから寒いんだろうな、と思いながら、

なかなか鍛えることはせずに重ね着で着ぶくれている毎日です(笑

しかし寒くなると冬野菜が美味しくなってきます！

野菜大好きな松が丘卒業生の皆さまには嬉しい時期ですね (^ ^

根菜もりもり、ネギにショウガに、今年の冬も風邪知らずで過ごしたいですね。

それでは今月のコンテンツです。

- メールマガジン Vol. 25 ————
- 1・最近の松が丘助産院
  - 2・今月の☆松が丘レシピ☆  
～やっぱりシンプルが一番！じゃがいものおかか煮～
  - 3・クラス案内
  - 4・インフォメーション

今月もどうぞお楽しみ下さい (^ ^

## ◆ 最近の松が丘助産院 ◆

今月はお産の少ない月でした。

もともとのご予約数が他の月比べて少なく、しかも月の頭と後半にわかれていたのですが、初旬の予定日の方は少しお早めに、後半の予定日の方は月末の二日間に続けて生まれたり、とお産は波があるものです。ということを感じさせられる偏り方でした。

そんな中、今月ご紹介する産婦さんは、

お産が少なく入院さんがいない当院でゆっくり産後ケア入院をされた M さんです。

今月ご紹介する M さんは、今月半ばから産後ケア入院を利用されました。

11月11日にご主人がお勤めする大学病院でご出産され、病院から助産院に直行で入院されています。産後に松が丘助産院を利用するご予定で、8月に見学会にお見えになりました。

40歳初産ということと、産後のお手伝いがいないために、ご自身で産後ケア入院ができる施設を探していらっしゃいました。

松が丘助産院を選んだのは単純に隣の駅にあり、近くだったから、とのこと。

しかし見学会に出席してみて、大きく考え方が変わったとおっしゃいます。

「見学会に来るまでは、お産は誰でもしているし、時々大変なことがあってもどんな場合にも一定の方は何らかの問題が起こるものだろう、

もしお産の時に何かあっても病院がちゃんと対応してくれるだろう」と思っていたそうです。

大半の方がそのように思っていると思います。

「でも見学会に出て、全くその考えがかわりました。

お話を聞いてお産は漫然と過ごしていて人に赤ちゃんを取り出してもらうものではなく、自分の力で作り上げていくものだ、と言うことがわかり、衝撃でした」とおっしゃいます。

「病院でも、体を冷やさないようにとか、散歩がいいとか、確かに言われたと思いますが、さりげと言われるので気にも留めず、あまり重要視していませんでした。

でもここではなぜそれが必要なのかを、根拠をきちんと話してくれて、しっかり心に残りました。

こちらに来てから、いろいろ人に聞いて勉強しなければ、とか本をたくさん読まなければ、と思っていた気持ちが、松が丘助産院の方針に従えば大丈夫とあって、とても楽になりました。」

と、おっしゃいます。

その後、松が丘助産院で行っているクラスはほぼすべてご出席。ヨガクラスも皆勤。

特にヨガクラスについてはこのようなご感想が。

「こちらのマタニティーヨガクラスは本当に良かったです。

他でもマタニティーヨガを受けたことがありますが、こちらのクラスは人数が少ないこともあり、一人一人のその日の状態を聞いて、個別指導、といった感じです。

たとえば腰痛がある方が数人いると、特に腰痛に効果があるポーズを取り入れて、

終わったら楽になっている、といった感じです。質問もできて、ヨガのクラスは本当に役立ちました。

インストラクターが助産師さんということもありお産の時役立つような指導があります。

バランスボールもお産の時に役立つアドバイスをしてもらえて、毎回出たくなるクラスでした。」

クラスの有用性をお話しくれました。

また助産院の助産師の健診も、

ご主人が他の科の専門ということもありご夫婦一緒に受けてくださいました。

そこで私がお勧めしたのは、日常生活のポイントに加えて、臨月になってからのセックスです。

もちろん、いくつかの条件がありますが、

これは松が丘助産院にいらっしゃる妊婦さんにはいつも進めています。

条件とは、《1、妊婦さんのおなかが柔らかく暖かいこと、2、感染症がないこと》これは当たり前のこととして条件に挙げられますが、そのほかに、《3、ご主人は丁寧に時間をかけて妊婦さんを十分にリラックスさせてから挿入すること》も挙げています。

この点に関して、「たいていの本にはだめと書いてあるのに

根拠を示して勧めてくださったことはとても役に立ちました」とおっしゃってくださいました。

もちろん食の会にも参加していただき、できるだけ気を付けたとのこと。

結果、大変ご安産で出産されました。

分娩時間はトータルで11時間。(通常初産婦さんの分娩平均時間は15時間と言われています)

病院については数時間のお産だったとのこと。

助産師さんにも産道が柔らかく、スムーズに赤ちゃんが出てきて驚かれたそうです。

Mさんは心も体もとても柔軟な方だと思います。

お産は待っているものではなく自分で準備をするものだということをしっかり理解し、実践された結果です。

また産後ケア入院に関して、

「病院の約1週間の入院ではまだ母乳も本調子ではなかったのですが、

ここにきて毎日おっぱいを見てくださるので順調になってきました。

今は赤ちゃんは母乳だけで大きくなっています。毎日赤ちゃんの体重も見てもらえるので安心です。

一人でマンションに帰っていたら、とても不安だったと思います。」とおっしゃってくださいました。

とても上手に助産院を利用してくださっています。

産後ケアの必要性が国でも取り上げられていますが、

できるだけ多くの方に助産院を産前産後ともに上手に利用していただきたいと思います。

Mさん本当におめでとうございます。

赤ちゃんの命名も院長宗に相談して下さって、可愛いお名前が決まりました。

最後に、ご本人から生の声を感想として頂きましたので、ご紹介させていただきます。

「こちらの方々のしっかりとしたアドバイスをお伺いしなければ、

ここまでの安産になれたかどうか自信はありません。

こちらに来るまでは、お産にあたってリラックスすることの大切ささえ知らずにいたのです。

夜更かしが悪いとも知らなかったので0時過ぎても起きていました。

ネットや読書で目も酷使していました。このような生活が安産から遠ざかるだけでなく、

産まれてくる赤ちゃんまで夜型になる、など赤ちゃんにまで影響があると知りびっくりしました。

妊娠期は夏で暑かったということもあり、薄手の服で体を冷やす生活を送っていましたし、つわり体質だったため口当たりの良いものを、ということでフルーツやヨーグルト、アイスなどを主に食べていました。しかし、こちらの食の会のお食事を頂いた時は不思議と一時的につわりが治っていたので、こちらが宅配弁当をしてくれたらどんなにいいだろうと思っていました。(その後、家でも気をつけはじめましたが、こちら程上手に作れませんでしたので)

糖分を多くとっている方は微弱陣痛の傾向があるということでしたので、フルーツやアイス、乳製品の生活を続けていたら陣痛促進剤のお世話になっていたかもしれません。また、お食事法はもちろん、散歩に関しても、こちらでウォーキングシューズの指導もして頂け、妊婦さんでなくても役に立つアドバイスも多くありがたかったです。子宮口が順調に開き、陣痛も順調に起こり、赤ちゃんもするりとおりてきてくれたのは、こちらのアドバイスのおかげだと感謝しています。」

Mさん、本当におめでとうございました。  
これからもお幸せに、充実した子育てを楽しんで下さいね。

### ◆ 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。

リアルタイムの妊婦さん、赤ちゃんがいるママには松が丘ごはんが特におすすめ。

ですが、授乳を卒業してからも松が丘ごはんがキホンになっているおうち、多いんじゃないでしょうか？

穀物と野菜を中心とした和食は、古くから日本で営まれてきたもの。

このごはんをベースにしていれば生活習慣病も怖くない！

子供のカラダの基礎をつくり、大人を健康にしてくれる、そんなごはんをどうぞ毎日の食卓に☆

そしてやっぱり松が丘ごはんはシンプルが一番！

手の込んだことをしなくてもお野菜はそれだけで美味しいんです。

ということが実感できる一品、今月はじゃがいものおかか煮をご紹介します。

## 【じゃがいものおかか煮】



材料：じゃがいも、お出汁、おかか

作り方：じゃがいもを剥き、好みの大きさに切る。

鍋底に5mm～1cm程度お出汁を入れ(好みでお酒を少々入れても)、火にかける。

火加減は、煮崩れた感が好きな方は沸騰したら弱火に、

ほくほく感を残したい方は沸騰しても強火のまま仕上げるといいですよ。

火が通ったら醤油で味を調え、おかかをたっぷりかけてできあがり。

おかかは絡めて一緒に煮てもいいですし、お皿に盛ったあとで最後にトッピングしてもきれいですね。

煮物、というと時間がかかるイメージがあり、忙しいとつい食卓に上らなくなってしまいがち。

でもじゃがいもって実はけっこう早く煮えるんです。

ちょっと気を抜くと煮崩れて形がなくなってしまうことも(笑)

今回もメルマガ用に急いで作ったんですが、

剥いて切って火にかければ、他の用意をしている間にあっという間にできちゃいます。

しかも子供はおいもが大好き！

是非うちの定番にしてくださいね (^ ^)\*

### ◆ 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。

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くださいね。

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>

◆ インフォメーション ◆

《マメールスペシャルのお知らせ》

今月の第3水曜日は、マ・メール スペシャル！！

年に2回行なっている親子のためのコンサートです。

マリンバ演奏、ピアノやバイオリンなど、

赤ちゃんと本物の楽器の響きを感じながら、楽しい時間を過ごしましょう。

助産院、お久しぶりの方も是非遊びにいらしてください。

予約制になりますので、お電話にて予約を承ります。

お待ちしております！

12月18日(水) 14:00~16:00

参加費 500円

会の詳細、前回の様子などはこちらからご覧下さい。

<http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/classinfo/class-a5.html>

なお、第1水曜日(12/4)は通常どおり開催致します。

こちらはご予約はいりませんので、ご自由にお越し下さい。



### 【松が丘助産院的 体験合宿】のお知らせ

松が丘助産院では、一般の方がお休みを取りやすい時期に  
助産院的生活を体験していただいています。

妊娠していない方（中学生以上可/お子様連れ不可）が対象です。

松が丘助産院で勤める生活は体の声を聴き、体が求めることに耳を傾け、  
本来の健康を取り戻します。

**今月 12 月、月末開催**

詳細は近日中に HP にて UP 予定です。

### ◆ おわりに ◆

今月も最後までお付き合いくださり、ありがとうございました！

今月はまたまた月をまたいでしまい、結局の 12 月発行になってしまいました～すみません(><  
先月の宣言通り、この週末は実習中で宿題に追われております。

で、しかもまたコラム割愛。。

今月はコンテンツの 1 『最近の松が丘助産院』がとても充実の内容だったので、  
ちょっと重くなるかなーと思って削ってしまったんですが…忙しかったのもやはり一因。

これから約一年間実習が続くので、こんなことも増えるかもしれません。

皆々様、これからもお付き合いよろしく願います(>\_<)

近頃さすがのサボりな私も家での勉強時間をとらざるを得なくなり、  
夜中に起き出して机に向かいます。

寒いし暗いしヤル気出ない…

そんなときのプチ贅沢が、濃いめに淹れた紅茶の豆乳ミルクティ♡

時間ない！と言っていないで、ちょっとゆっくり紅茶を淹れて、

自分を上げてからデスクワークに勤しんでいます。

みなさまも日々、いろいろなことにお忙しいかと思いますが、

自分にもご褒美をあげながら毎日を楽しんでくださいね☆

それでは、また！

来月、いえいえ今月末も、また松が丘助産院メルマガでお会いしましょう o(^▽^)o