

松が丘助産院 メールマガジン Vol.27

2014/01/28

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

新年明けましておめでとうございます、松が丘助産院メールマガジンです！
年が明けて2014年の一月、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
ちまたではインフルエンザにノロウイルスなどはやってるみたいですね～
…と人ごとのように言っていますが、お恥ずかしいことに私、この一月に両方罹りまして（^^；
年末に下の子が胃腸炎をやったのを皮切りに、
今月初旬には私がノロをもらい、先週はインフルエンザに罹り…散々な一月でした；
それでも上の子とパパは何処吹く風、一家罹患にならずに済んでよかった！

この一月は特に寒い日が続きましたもんね。
やはり冷えは万病の元、体温が下がると免疫力も下がってしまうので
暖かいものを食べて、早寝早起きをして、風邪を防いでいきましょうね。

それでは今月のコンテンツです。

- メールマガジン Vol. 27 ————
- 1・最近の松が丘助産院
 - 2・今月の☆松が丘レシピ☆
～カブとキャベツの春色和え～
 - 3・クラス案内
 - 4・インフォメーション

今月は、そんなわけで筆者ダウンが続いたのでボリュームダウンですが（^^；
どうぞお楽しみ下さい！

◀ 最近の松が丘助産院 ▶

皆さま 1月も終わろうとしています、
遅ればせながらあけましておめでとうございます。
1月の松が丘助産院の様子をお伝えいたします。

まずお正月料理ですが、松が丘助産院のお正月のお料理は
ちょっとだけ、お節料理をお出しします。
この時は料理スタッフも休みなので、
毎年12月31日から1月2日までは院長の宗が料理スタッフとして働きます。

お節料理と言っても松が丘助産院は、砂糖も油も使いません。
またできるだけ化学的なものは使わないので、お節料理風松が丘ごはんとなります。
しかしいつもと違って、鳥の照焼き風とか、紅白の蒲鉾(宗の出身地、宇和島から取り寄せます。小田原の蒲鉾とは比較にならないほどおいしいんですよ。…小田原の方がいらしたらごめんなさい。笑)
サツマイモとかぼちゃで作ったきんとん(素材の味だけで全くお砂糖は使いません。)
そして甘くない黒豆の煮つけ、などなど…。
この素材の味だけのお節料理もなかなかおいしいんですよ。
しかし長持ちはしませんので、作り置きはできません、食べるたびに作ります。
宗のお節料理風松が丘ごはんを食べてみたい方は、
どうぞ来年のお正月をねらって、ご出産してくださいね。

ところでお正月の入院は、産後入院の方と
1月3日にご出産された方の二組がいらっしゃいましたが、比較的静かでした。
しかし1月は後半に予定日の方が7人ほど控えていて、
1月24日から26日まで5組のお母さんと赤ちゃんが入院されていて松が丘助産院は満室でした。
特に23日から24日にかけて3人ご出産され、賑やかな週末となりました。

今月のお産は、この3人の方のご出産についてお伝えします。
というのも3人とも赤ちゃんにへその緒が巻いていて、
生まれる直前に私たち助産師は緊張に包まれました。

赤ちゃんにへその緒が巻いていることは割とあることです。
自然の陣痛で生まれると赤ちゃんは苦しくないようにゆっくりと出て来ることが多いのですが、
やはり生まれる直前はお母さんのおなかから出て来るために、陣痛のたびにへその緒が圧迫されるとい
うか、引っ張られるために、赤ちゃんの心音がゆっくりになります。
へその緒が巻いていると、最後まで動いている赤ちゃんが多いのです。
たぶん一番苦しくない方法で出ようとしているんでしょうね。

赤ちゃんの心音がゆっくなりなるというのは、苦しいというサインです。
この時はお母さんは、あまり強く息まずに、強い陣痛の時もできるだけ息を吐き、
また息をたくさん吸って赤ちゃんに酸素をたくさん送ってもらいます。
またお母さんが姿勢を変えるとあまり苦しくないこともありますので、
様々な姿勢を取っていただくこともあります。

陣痛のたびに赤ちゃんの心音がゆっくりになると、助産師は冷静な声をだしていますがドキドキしています。おなかの中でちゃんと大きくなり、元気な赤ちゃんは、生まれてくるときにストレスがかかっても、ほとんど元気に泣いてくれます。

ここで大切なのは赤ちゃんがある程度の大きさがあり、またへその緒が太いことです。胎盤やへその緒の発達には、妊娠の初期の生活が影響します。妊娠初期にとってもストレスのかかる生活をしていたり、とても体が冷えていたりすると、胎盤もあまり大きくなり、へその緒も細いままだったりします。

先週ご出産された方々は、みなさん赤ちゃんも週数相当の大きさがありへその緒も太かったので、赤ちゃんは生まれた途端元気に泣いてくれました。実は、出産時に赤ちゃんが苦しくて泣くのが難しく、お手伝いしないと第一呼吸が難しいことは全出産の1割程度あると言われています。(助産院ではそんなに多くはないので、先日研修会のテストで間違っていました...)しかしそのうちの9割が初期の手当で全く問題なく元気に呼吸を始めます。

その初期の手当(第一呼吸のお手伝い)も、私たち助産師の大きな役割です。松が丘助産院で働く助産師たちはその研修も全員受けており、適切な吸引や刺激をし、赤ちゃんが第1呼吸ができるようにお手伝いができるスタッフがそろっています。しかし最終的には赤ちゃんの生きる力です。おなかの中でしっかり育った赤ちゃんは産道を通るときにある程度のストレスがかかりますが、それをはねのけて元気に胎外生活を始めてくれます。

皆さんの赤ちゃんたちは、この“おなかから出て来る大変なストレス”を潜り抜けて生まれて来ました。そのことを改めてほめてあげてくださいね。皆さま、おめでとうございました！

◆ 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ことづくめ。
更に健康に気をつけたいどんな方にもオススメです！

一月は「新春」、まだまだ季節は冬ですが、お野菜は確実に春の訪れを感じています。
白菜も巻きがゆるくなってきたし、キャベツも緑の濃い味が。
根菜はまだまだ美味しいですね。実が詰まって甘いですよ。
今月は、そんな「今が旬」なお野菜はもう生でばりばり食べちゃいたい！
というわけで、塩もみ簡単メニューです。

【カブとキャベツの春色和え】



材料：カブ、キャベツ、
ちくわ（あれば。又はかまぼこでも）
いりごま

作り方：キャベツは一口大、カブは薄切りにします。塩もみをして少しおき、水気を絞ります。
ちくわも薄切りにして全て和え、味を調えればできあがり！
最初に塩もみをしてあるので、味付けは薄めで大丈夫です。
色が気になる方はお醤油なしで、塩とゆず酢だけでもとっても美味しいですよ。
お酢はお好みに合わせて、何でも合います。
仕上げにいりごまをふって。

キャベツの色がとってもキレイだったので、春色～とか言ってみました（^^*
我が家は全然菜食じゃないので、和え物もときどきちくわを入れたりしてボリューム感を出します。
大地を守る会の練り物は、添加物や化学調味料が入っていないので私も食べられるんですよ。
加工食品は何かと心配なものが入っていることが多いですが、主婦的に時々は使いたいことも。
信頼できるところのものを賢く使って見て下さいね。
もちろん今回のメニュー、ちくわなしでも、他のものを入れても◎
塩もみゆず酢で美味しい冬のお野菜をたくさん食べてください☆

◆ 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。

上記でご紹介したような簡単おいしい！松が丘レシピ>は、『食の会』にて基本からお伝えしています。出たことがない方、久々の方も是非ご参加下さいね。

各クラスとも、詳細はHP をご覧下さい。

<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>

◆ インフォメーション ◆

☆東北こそだてプロジェクトよりお知らせとお願い☆

「READYFORにプロジェクトを立ち上げました！」
クラウドファンディングを行っているREADYFORに、
『被災地で助産師が育児支援を継続するための車を購入しよう！』と題して、
「まんまる」の車両購入プロジェクトを立ち上げました。
募集期間は、1/27~3/27の60日間、募集金額は200万円です。
(期間内に募集金額200万円に満たない場合は1円の寄付もいただけません)
寄付金額に応じて、特別グッズを郵送させていただきます。

ぜひ READYFOR のページをご覧ください、これまでの「まんまる」の活動と、活動継続の重要性を感じていただきたいと思います。

READYFOR のページには、

宗代表の子育て支援・被災地支援にける思いを込めた文章も掲載しています。

震災当日に抱いた思い、被災各地の助産師を支えようと決意した経緯など、震災からこれまでの宗代表とジェスペールの活動の流れを一気にご覧いただけます。

どうか、「まんまる」の車両購入をご支援ください。

また、ご家族やお知り合いの方にも、ぜひ READYFOR のページをご紹介ください。

READYFOR のページ

<https://readyfor.jp/projects/tohokumama>

◆ おわりに ◆

みなさま今月も最後までお付き合い頂き、ありがとうございました！

今月はまたボリューム少なめ号です。。

というのも、冒頭での通り…初旬には嘔吐下痢、先日はインフルエンザからの発熱と続き、更に今月は半ばから実習に行っていたので睡眠不足に冷えもあり…

体調管理と一言に言っても忙しいとつい疎かになってしまうものですね（T。T

そう。今月は2週目頃から実習だったんですが、少し遠い場所だったので朝が早い！

6時過ぎには家を出ていたんですが、何せ朝が寒い～！！涙

でも良い面もあり、家を出るときまだ暗いので、駅まで自転車をこいでいると朝焼けが見えるw しかも毎朝同じ時間なのに、二週間のうちにどんどん空が明るくなるんです。

着々と日が延びてるな～と実感しながら家を出るのも悪くないな～なんて（^ ^

あと1ヶ月ほどすると、今年度の実習も一段落です。

来月はもう少しゆとりのある文面でお会い出来るかな？（笑

それでは皆さまも、そしてご家族共に風邪に負けない元気な冬をお過ごし下さいね。

また来月のメルマガでお会いしましょう～☆