

松が丘助産院 メールマガジン Vol.28

2014/03/05

発行者：松が丘助産院 桑原千洋

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。

2月もすっかり終わり、今号は3月の発行となってしまいました（^^；

まだまだ寒かったり、はたまた春の陽気になったりと寒暖の差が激しいですが、いかがお過ごしですか？

新年度に向けて準備が忙しい3月ですが、この春に保育園入園という方も多いでしょうか。

2月は入園決定の通知が届く時期。合格発表のようにドキドキしますよね～（>.<

また、学年が一つ上がるごとに「もう〇〇クラスかぁ・・・」と感慨もひとしおですね。

我が子が通う保育園は、年度末に子供の成長を披露するお遊戯会のようなものがあるんですが、その名も「大きくなったね会」！とても分かりやすいネーミングで気に入っています(笑)

自分の子だけでなく、周りの子の成長を見てまた感激。。

松が丘卒業生のみなさまにも、親しいお友達やママ友と支え合いながら

育児を楽しんでいてもらいたいですv v

それでは今月のコンテンツです。

- メールマガジン Vol. 28 ————
- 1・最近の松が丘助産院
 - 2・今月の☆松が丘レシピ☆
～大根のこうじ煮～
 - 3・クラス案内
 - 4・インフォメーション

どうぞお楽しみ下さい☆

◆ 最近の松が丘助産院 ◆

今年の2月は雪の多い月でした。

2月の第2、第3の週末は東京でも大雪になり、

健診の方々もこちらからキャンセルをお願いすることになりました。

しかし気候の大きな変化、気圧が下がるとき、
大雪や大雨台風などの時はなぜか陣痛も起こりやすくなる気がいたします。

このメルマガを作成してくれている宗の長女、千洋(ちひろ)が生まれた昭和59年の冬も、
たびたび大雪が降りました。はっきり覚えているのは1月31日が大雪。
タクシーがなかなか病院にたどり着けず大変だったという話があり、
そして1月31日と2月1日に生まれた方にたくさん出会っています。
先日松が丘助産院でお産をされた方も昭和59年2月1日生まれ。
お母さんは雪の中病院に駆け込んだのではないかと想像しています。
幸い、私が娘を出産した日、2月7日に入院し8日未明に生まれましたが、
その日は降っていませんでしたが、退院の日はまた雪でした。

そして今年の2月。松が丘助産院でも15日、16日と続けてお産がありました。
特に2月15日のご出産のHさんは、前日から大雪で15日の朝から軽い張りがあるとの電話、
経産婦さんですから、急に強くなるとどんどんお産が進む危険性があります。
できれば早く来てほしい。Hさんは陣痛タクシーも予約してあるから大丈夫です。とのこと。
しかし、陣痛タクシーに依頼すると、雪のために行けないと。
普通のタクシーもダメ。道路にでてバスを捕まえようとしてもバスも運休。
するとご本人は「西武線の駅まで30分ほどかけて、歩きます。」と電話してくれましたが、
経産婦さんが足元がわるいなか、30分歩くのは危険です。
幸いそのとき、宗の車は先週息子がスキーに行くためにスノータイヤに切り替えたところでしたので、
迎えに行くことになりました。
普段ならば車でスムーズにいけば20分ぐらいのところだと思いますが、15日の午前中は
前日に降った雪が20センチは積もっていたのではないかと思います。
主要な道路もあまり除雪が進んでなく、
一本道をそれるとスノータイヤの四輪駆動でないとても進めない状態でした。
途中、スリップしそうな車はあり、止まってしまった車はあり、1時間近くかかって杉並区に到着、
何とか無事にお昼には松が丘助産院にお連れすることができました。

松が丘助産院に到着するとちょっとほっとされたのか、少しゆっくりとした進行になりましたが、
夜には元気な約3500gもある赤ちゃんが無事にお生まれになりました。

Hさんいわく、
「前回は無痛分娩(注、後述)でしたが自然分娩の方がずっと楽でした。
前回は薬の副作用か、分娩後ものすごい頭痛が残りがえって苦しかったです」とのこと。
私たちにとっては本当にうれしいお言葉です。
大雪のスタートで大変でしたが、無事のご出産、本当におめでとうございました。

(注)無痛分娩について

日本では通常、無痛分娩するときは計画分娩することが殆どです。

陣痛が始まってから麻酔を入れるのは難しいこともあり、前もって産科医と麻酔医の都合がつく日時で、予定日より2週間ぐらい早い時期に計画されることが多いようです。

促進剤で陣痛を起こし麻酔をする、麻酔をすると陣痛も弱くなるのでさらに促進剤を投与するという形です。そのため産む日が前もって決められることが多いのです。

Hさんはお一人目のご出産のとき、たまたま陣痛が始まってからの麻酔の投与だったので、痛み（麻酔が効くまでの陣痛）が結構あったとおっしゃっています。

しかし、赤ちゃんの立場から考えると、陣痛が起こってからという方が実は良いのです。

赤ちゃんはお母さんのおなかの中で十分に育ってから生まれてこようとしています。

そのため計画分娩の場合は、赤ちゃん側としてはまだ準備ができてない時期にお産になるということでもあり、きっと戸惑いがあるでしょう。助産師から見ると、生まれてからの母乳を飲もうとする意欲が少ないと感じます。

赤ちゃんは生まれようとするとき、オキシトシンというホルモンを出し、お母さんはそれに反応して子宮の収縮が起こります。

そして更に生み出すためにこのホルモンがたくさん分泌されて、赤ちゃんを押し出す力になります。

陣痛が弱いときは薬として、いわゆる陣痛促進剤を投与しますが、これもオキシトシンなのです。

外部からこの薬を投与すると、本来お母さんや赤ちゃんから分泌されるべきオキシトシンが抑制されます。そのために計画分娩や無痛分娩で生まれて来た赤ちゃんは、どうしても母乳を飲もうとする意欲が少なく、またお母さんの母乳分泌もなかなか軌道に乗りにくいということを助産師は感じます。母乳分泌もまたオキシトシンというホルモンでなされます。

そしてこの母乳が出る時に出るホルモン、オキシトシンは赤ちゃんを可愛いと感じさせるホルモンでもあります。ですから母乳で育てると赤ちゃんとの愛着形成が自然にできるのです。

Hさんは初めてのお産で、陣痛が自然に始まったことは本当に良かったと、お話を聞いて感じました。本当に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よ！

先月は寒い日も多く、3月になったと言ってもまだまだ暖まる食べ物が恋しい季節。
特に冬場においしいお野菜は今のうちにたくさん食べておかなきゃ！
というわけで、今月は大根の煮物をご紹介します。

【大根のこうじ煮】



材料：大根、玉ねぎ
しょうが、玄米こうじ

作り方：大根は食べやすい大きさに切り、
玉ねぎは煮たときにとろけるように小さめのざく切りにします。
生姜はすりおろしてではなく、食感が残るくらいの細切りに。
材料を全て鍋に入れ、お出汁でコトコト煮たらできあがり！
生姜は煮ることで辛みがとび、風味だけを残せます。
味付けは、今回は玄米こうじの塩味だけで。
こうじのうまみがお野菜の甘さを引き出して、とってもおいしいvv
毎度3行レシピで簡単メニューですが、毎日のお料理は簡単が一番ですよ。
是非大根がおいしい時期にたくさん食べて下さいね。

☆今回のレシピでご紹介した「玄米こうじ」、ファンの方も多いかと思いますが、
まだ知らないわ〜！という方。松が丘助産院にて500g400円で販売しております。
お立ち寄りのさいにどうぞ（＾＾* もちろん塩こうじでもお試してくださいね！

◆ 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。

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	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 ◆

READYFORのプロジェクト、終了まであと23日です！

前回のメルマガでお伝えした、

『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！』のプロジェクトは、

皆さまの暖かいご支援を頂き、無事に目標金額を達成することができました！

しかし実際に車を購入するにはこの金額では足りなく、現地からも100万円の出費が必要だそうです。

そこで！

皆さまには、少しでも多くの寄付をお願い致します!!

期間終了まで残り24日、是非READYFORのページをご覧頂き、ご協力をお願い致します。

READYFORのページ

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

皆さまのご支援お待ちしております☆

「無印良品の募金券」で、ジェスペールへの支援ができるようになりました！

無印良品のネットストア内でジェスペールの活動が取り上げられ、
皆様からのご寄付が簡単にできるようになりました☆
下記のサイトから『被災地でのこそだて支援』を選び簡単に募金が可能です。
どうぞ皆様のご協力をお願いいたします
<http://www.muji.net/store/cmdty/donation/>

◆ おわりに ◆

みなさま今号も最後までお付き合い頂きありがとうございました～！

今月も発行が押しに押しして3月に…!!

首を長くして待って頂いた方（いるかしら？）には大変失礼致しました（><。。

先月、「来月はもう少しゆとりある文面で…」なんて言ってしまったのにこの体たらく。

1ヶ月前は、とにかく実習さえ終われば～！！と思っていたのですが、実際は…

そうです。うちには小学校に上がる子がいたんです!!!

保育園の年度末行事に、卒園に向けての保護者係会に、入学準備に、ついでに自分の就活も始まり。

いつも「日暮らし」なので(笑) 頭がついていかず、先週一週間はパンク状態でした（^-^）;

このメルマガ読者の方々の中には上の子の出産時代のお友達も多いので、

みんな入学なんだな～と思うと本当に感激！子供って成長するんですね。

そして保育園時代と違って、小学校は親も何かと大変と聞き。心構えだけはしておかなければ!!

みんなお母さん方もこうやって成長していくんですね。先輩ママ偉い！

私も自分のことばかりでなく、子供にもちゃんと関わっていかなきゃな～と

気持ちを新たに入学に向けて頑張ります！

それではまた来月…いえ今月ですね、次号でお会いしましょう（^^）/