

松が丘助産院メールマガジン VOL.30

2014/4/30

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！

Jim クワバラの松が丘助産院メールマガジンです☆

暑かったり寒かったりした4月も終わりに近づき、GWを目前にして好天気が続きましたね。

これから5月は一年で一番紫外線が強い時期ですが、日増しにじりじりと日差しがイタイ！

・・・と思ったら昨日からお天気が崩れていますが。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

そして4月も今日で終わり。怒濤の新生活も約一ヶ月が過ぎました。

新しい環境に子も親もへとへと、という方も多いかな（^^；

クワバラ家では、これまでは保育園だったので

進級といってもさして環境も変わらず穏やかだったのですが、

やっぱり小学校に上がると違う～！

男の子は多くを語らずなので、親のほうが新生活が気になってドキドキしちゃいますね（^^；

こんな心配症なのは上の子だから?! みなさまはどうやって新学期を乗り切っているんでしょうか！

と、ハラハラときどきな親心をよそに、ひょうひょうとしている子供(笑

メルマガも見習って、変わらぬ安定感でお届け致します（^^

それでは今月のメニューです！どうぞお楽しみ下さいね。

—— 松が丘助産院 メールマガジン Vol.30 ——

1・お母さんのための院長コラム

「母乳はいつやめる？」

2・今月の☆松が丘レシピ☆

～松が丘スペシャル！自家製ふりかけ～

3・クラス案内

4・インフォメーション

◆お母さんのための院長コラム「母乳はいつやめる？」◆

3月、4月は日本では節目。新年度の始まりでしたね。

育休を終わられて職場復帰された方、赤ちゃんが入園したり進級したりした方、多かったでしょうか。

そして保育園に通い出すのと合わせてつい考えてしまうのが「母乳はやめた方がいいの？」

今までずっと好きな時間に授乳してきたけれど、仕事が始まってどうなってしまうんだろう…。

やはり子供が一歳を過ぎたあたりから、こんな風に考える人は多いのではないのでしょうか。

こんな悩みに、長年育児に寄り添ってきた院長 宗 がお答えします。

母乳をやめるのはいつぐらいがよいのか、多くのお母さんたちからよくご質問をいただきます。

しかし、子どもが1歳になったから、1歳半になったから、親が働きはじめるから、

とって母乳をやめる必要は実はありません。

母乳は、子どもが十分に納得し、お母さんも「しっかりおっぱいをあげた」と感じるまであげましょう。

時期を決めて無理矢理母乳をやめる事はお勧めいたしません。

お母さんと赤ちゃんとの関係性の中でそれぞれが決めれば良いことです。

とはいえ、いつぐらいまで上げるのがよいか、ということは気になるところです。

最近の研究では母乳は2歳位まであげることが推奨されています。

もちろんそれ以上飲んでいても何の問題もありません。

◆◇離乳食と卒乳のタイミング

母乳をやめることを断乳と言っていましたが、最近は「卒乳」という言い方をします。

「おっぱいを飲むことを卒業する」という意味です。

子どもが離乳食を食べ始めると（このところ離乳食とは言わずに補完食という言葉になっていますが・・・）、お母さんは、いつ母乳をやめるのがよいのだろうと考え始めます。

離乳食と言うと母乳を離れなければいけないという感じがします。

しかし、子どもがちゃんと食事をしても、おっぱいを止める必要はないのです。

現在は補完食を始めるのが早く、6カ月位からと言われていますが、

これも子どもの発育によって、その子どもに応じた時期が良いのです。

目安は、子どもがハイハイをし始める時期、

子どもが手づかみでご飯を食べ物を口に持っていける時期です。

そのご飯を食べ始める時期が概して早すぎるように感じます。

厚生労働省の指針はミルクをあげているお子さんのことも考えているので、

母乳だけで育てているお母さんとは少し時期が違います。

ですから補完食を始める時期は子どもによって多少の差が生じます。

完全母乳の方は8か月ぐらいいでも決して遅くはありません。

10か月まで母乳だけという方も、全く問題なくお子さんは育っています。

そして何度も言うように、ご飯を食べ始めたからといって母乳をやめる必要は全くありません。

あくまで食事は補完のためですから、母乳もしっかりあげご飯も食べればよいのです。

◆◇おっぱいタイムはコミュニケーションタイム

2歳なるとしっかり歩き始め、ご飯もしっかり食べることがほとんどです。

この時期になると、お母さんのおっぱいを飲むことの意味は、

栄養を取るというよりむしろお母さんとのコミュニケーションの意味合いの方が大きくなります。

ちなみにノーベル賞学者の野口英世や湯川秀樹は小学生になるまで母乳を飲んでいただけと言われています。

うちの子はいつまでも母乳を飲んでいて良いのかしら、と思っているお母さんはどうぞご安心ください。

母乳をしっかり飲むことで母と子の絆がしっかりと出来上がります。

そのことは子どもに、親に守られていると言う大きな信頼感を与え、

自分自身を肯定する大きな力になります。

◆◇辛ければやめなくて大丈夫

時々助産院にご相談があるパターンは、

1歳や1歳3ヶ月でやめなければいけないと勝手に考えていて、おっぱいをやめようと決意したり、ただ単に周りから言われたというだけでやめようとする方です。

まだたっぷり母乳が出る時期なのにもかかわらず、

日を決めて母も子も泣きながらやめている事があります。

そのような相談電話には「母乳をやめるのをやめなさい」と私は答えています。

そうすると、「やめてもいいのですか」と驚いたような返答が返ってきます。

親も子も辛くてたまらないことをなぜ、無理やりしなければならぬのでしょうか。

母乳をやめることをやめるとお互いに本当にほっとする様子です。

お互いが納得してやめることが出来るならば、もちろんやめても良いのです。

しかし何日も何日もお互いが泣き続け、辛い思いをし続ける、

そのようなおっぱいのやめ方は決して良くありません。

◆◇母子両方の気持ちを尊重しあい、良い関係性を

子どもを尊重して、話し合って納得のいく卒乳をしてください。

お子さんは自分で話すことはできなくても、親が言うことはよく理解しています。

話し合いの結果、やめる時期が3歳になっても4歳になっても大丈夫です。

もちろんお母さんがもう体力的に限界があると感じたら、ちゃんとお子さんに話せば理解してくれます。

子育てには様々な側面がありますが、
子どもの気持ちを十分に尊重して子どもときちんと向き合っていると、
卒乳だけではなく様々な場面でとても良い関係性が保てるのではないのでしょうか。
松が丘助産院は、いつでもお母さんの楽しく素晴らしい子育てを応援しております。

(社)ジェスペール【東北こそだてレター】Vol.20 コラム「こそだて玉手箱」より)

◆ 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、母乳育児と万人の健康に良い、
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。

先日どこかで読んだコトバ。

「体に良い食べ物は、噛めばかむほどおいしくなる。

良くない食べ物は、かむほど不味くなる。」

松が丘のごはんはどれも、噛むほどにじんわり美味し〜い！

良く噛むごはんというのは、それだけ食物繊維が多いということ。

更に顎の運動で脳の活性化、唾液の分泌が多くなって胃腸の働きも良くなる、と正に良いことづくし☆
一食に一皿、二皿と、一種類でも多く登場させてくださいね (^ ^*)

今月のご紹介は、良く噛んでごはんが更に美味しくなる!!

出しがらを使って環境にもエコ、体にも栄養満点な、ふりかけのご紹介です。

【松が丘スペシャル！自家製ふりかけ】



材料：だしを取ったあとの鰹節
+
桜エビ、ちりめんじゃこ、
ごま、青のり、のり、
大根の葉、カブの葉・・・など
あるものをお好みで。

作り方：出汁がらの鰹節は、かたく絞ってみじん切りにします。

（何回分か、まとまった量があるといいと思います）

切ったらフライパンに入れ、下味の塩をふり(少し多めにする则ちしっかり味がつきます)
弱火で水分を飛ばしていきます。

大根葉やカブの葉など、水分があるものはここで入れ、一緒に炒めていきます。
すぐに焦げてしまうので、弱火で、全体に絶えず混ぜながら、がポイント！！
水分が飛んでぱらぱらとなってきたら、残りの材料を入れます。
少ししっとりめで仕上げるか、パリパリばで炒めるかはお好みで。
好みの味をつけたら完成です！

味付けは、ご家庭によってはお砂糖・醤油で佃煮風にしたくなるかもしれませんが、
助産院流はお砂糖を使わない塩味！です。最後にお好みで醤油を一振りすると香ばしくなりますね。

お出汁用の鰹節は、余分な脂肪がない良質なタンパク質です。捨てちゃうのはもったいない！
そして以外と知られていませんが、海苔や青のりにも、タンパク質も多く含まれるんですって。
大根葉をはじめ葉物野菜は、鉄分やカルシウム他、微量栄養素をバランス良く含んでいます。
ごま、ちりめんじゃこ、桜エビなどはカルシウムが豊富ですね。
松が丘ごはんでは動物性タンパク質を多く摂らないので少し心配になる方もいるようですが、
お肉やお魚を意識して食べなくても、バランスよく和食の食材を取り入れていくと
いろんなところから栄養を摂れるんですね。

とはいえ出汁ガラは毎日出るので、忙しいとつい使い切れずに捨ててしまうことも。。
私もいつも出来るわけではないんですが（^^； ときどきは頑張るようにしています。
皆さんも、「余裕があるときには」是非！つくってみてくださいね☆

◆ 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。

☆4月より、クラス料金・利用システムが変更になっています！！☆

詳しくはHP トップより、ニュースをご覧ください。

各クラスの詳細は下記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	4500円 (2回目以降 2500円)
ゆる体操	第1、第3木曜日	11:00~12:00	☆新料金☆ 前売り1回券：2300円 4回券：8400円 当日：2500円
バランスボールエクササイズ	第4水曜日	13:30~14:30	
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	6500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	6500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>

ご予約はお電話どうぞ。TEL：03-5343-6071

◆ インフォメーション ◆

松が丘助産院の「お産本」好評販売中です！当院で直接お買い求め頂けます☆

「安産力がつく ナチュラルなお産の本」松が丘助産院院長 宗 祥子著 アスペクト出版

松が丘助産院のあらゆることを一冊にまとめた、

自然出産・育児をたすけてくれる女性必読本です。

レシピコーナーでお伝えしたふりかけ他、

松が丘ごはんのキホンから、お総菜レシピもたくさん載っています！

是非ご家庭に一冊どうぞ（^^*

これから出産育児をする方には必読本です！！どうぞよろしくお願ひします☆



◆ おわりに ◆

今月も最後までお読み頂きありがとうございました！

またまた週末からはずれこみ、GWに突入してしまいました・・・！が、何とか4月内に出せました(汗
ところで昨日、29日は、松が丘助産院「新緑の会」でした。

これは、当院の卒業生ママたちで哲学堂公園に集い、お弁当を囲むという会。

毎年お花見の頃にやっていたんですが、4月はじめはまだ寒い！ということで新緑の頃になりました。

ばたばたして今回のメルマガではゆっくり報告できなかったのが、こちらはまた次回ご報告しますね～
それではまた来月、次号のメルマガでお会いしましょう（^^*