

松が丘助産院メールマガジン Vol.34

2014/9/3

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。
とうとう夏休みが終わってしまいましたが、皆さまはどんなお休みを過ごされましたか？
お仕事でほとんど休みがなかった人も、幼稚園のお休みが長くて大変だった人も（^^；
皆さまのお休みは様々だったと思いますが…
この夏しか作れない思い出もできたかと思います！

そして…猛暑だった日々も過ぎ去り、先週からは秋を先取り！
どうしちゃったの?! という涼しさですね。
我が家も、先週「夏休みの最後に」と楽しみにしていたプール(屋外、温水なし…)付きホテルが、
ただのホテル泊に(T.T 残念。。
でも涼しいと過ごしやすいし、夜は寝やすいし。良いことばかり☆
急な気温変化で喉や咳にきている方もいるかとは思いますが、
このまま涼しくなると良いですね。

それでは今月も(九月に入ってしまったが…)お楽しみください!
コンテンツはこちら☆

——松が丘助産院 メールマガジン Vol.34——

- 1・最近の松が丘助産院
- 2・今月の☆松が丘レシピ☆
～とろふわっ!山芋の一口お好み焼き～
- 3・クラス案内
- 4・インフォメーション

◆ 最近の松が丘助産院 ◆

院長の宗です。2014年8月は、松が丘助産院でもお産が多かったのですが、合間を縫って助産院をスタッフにお願いし、フランスでお産のお手伝いをしてきました。

到着まで

8月半ばに予定日の、現在フランスでお住まいのIさん(松が丘助産院で2人ご出産を経験)に妊娠前から4人目の出産の時にフランスまで来てほしいと依頼されていました。

なかなか、松が丘助産院を1週間以上あけるのは難しいのですが、なんとかスタッフにも協力を求め、(半ば強引に)フランスに行ってきました。8月15日予定日、今まで大体予定日通りにご出産されていたこともあり、私の滞在は8月13日から8月20日を予定していました。

ご自宅は空港からTGV(フランス新幹線)で約3時間。日本で言うと、東京から大阪まで行く距離感です。13日の夜、陣痛があったらどうしようかと考えていましたが、心配することなくIさんとおなかの赤ちゃんは、ちゃんと私の到着を待っていて下さいました。

自然出産が難しいフランス

なぜ、ここまでして私が来ることを望んでいたかということをお伺いしました。

フランスは約97%の方が麻酔分娩をされます。麻酔分娩は、腰から下に麻酔がかかり、痛みがかなり少なくなりますが、腰から下が自分では動かせなくなります。そのために必ず分娩台で、いわゆる仰向けの姿勢でのお産です。強く麻酔が効くと、お産がどの程度進んでいるかをお母さんの状態から把握することはできませんので、1時間おきに内診するとのこと。

いきむ力もあまりないために、吸引や鉗子分娩になることも多くなるのです。

また陣痛もどうしても弱くなりがちですから、

無痛分娩と、促進剤は一体として使われることが多いようです。

自然に生みたいと産婦の方が言ったとしても、スタッフは自然にお産が進行することをあまり見たことがないために、どのようにサポートして良いかわからないようです。

法律的には、地域の助産師もいてお産を自宅で介助することはできるようですが、

しかしパリにいとそのような助産師を見つけることはできても、

パリから離れると、独立してお産を取り扱う助産師を見つけるのが大変難しかったとのこと。

そのために、Iさんご夫婦は、細かい点までバースプランとして以下の点を病院と話し合いされていました。

- 1、麻酔は使わず自分の陣痛で、フリースタイルで出産する。
- 2、日本のSOSHOKOが出産ドゥーラとして分娩時は付き添う。
- 3、胎盤は無理に引っ張り出さず自然に出て来るまで30分は待つ。
- 4、生まれて来た赤ちゃんは状態がよければお母さんと引き離さず、すぐに胸に抱く。
- 5、ミルクは与えないで母乳だけを与える。

など、松が丘助産院では普通に行っていることを実行するために何度も議論と交渉がなされたそうです。

また、分娩室には産婦以外は1人しか入れないと決まっているため、ご主人と私が交替で入室し、いざ生まれる時は宗が付き添う、と決まっていました。

陣痛が始まるまで

しかし、15日の予定日が来ても一向に陣痛は始まりません。

Iさんは毎日のように約2時間散歩し、家では毎日お灸をしたりマッサージをしたりしました。さすがに18日にそろそろ陣痛が来てほしいと思っていましたら、夕方から結構強い張りがあり、「あー、これでなんとか、私が滞在している間に出産が終わるだろう」と思いましたが、夜中に眠くなり、ぐっすり朝までねむりました。

みんな気持ちはとても焦っていました。私だけでなく、ご本人もご主人もみな、焦っていたと思います。私は日本にメールで相談したり、整体の先生にSkypeで体の整え方を聞いたりしました。明日(20日の私の出発までに)の朝までに生まれるかどうかとても心配でした。ご主人と相談し、10時出発の電車の時間を1本遅らせることにしました。パリ経由で乗り換えシャルルドゴール空港に行く、12時34分発の電車に変更。

待ちに待った陣痛到来

19日の昼間は、ゆったりと過ごし、日本の思い出や子どもたちが生まれた時のことなどをリラックスして話し合いました。3人の子供たちは同じ敷地内にあるIさんのお父さんがあずかってくださいました。そして19日の夜に、やっと本格的な陣痛がやってきました。しかし、いつもIさんはお産には約10時間前後かかります。この時点でもお産に立ち会えるか不安でした。

陣痛は約5分おきで1晩中、襲ってきます。ヨガもなさっていますので上手に呼吸をして痛みを逃していますが、やはり骨格が違います。進み方はゆっくりです。赤ちゃんの位置がとても高いのです。また子宮の入り口も厚いのです。4人目とはいえ、3人のお子さんの世話をしながらの妊娠生活は大変だったと思います。日本のように妊婦さんに、アロママッサージや、整体や、針ができることはありません。しかしIさんは自分がグルテン不耐症であることに気づき、パンやパスタを一切食べない生活をしていました。日本にいたときに、というか小さい時から手足が非常に冷たかったのですが、とても暖かい手足になっていました。素晴らしい!!!!!!
ご主人がおっしゃるには、Iさんはお産に向けての準備を1人でしてきたのですと語っていました。

丈夫な子宮口は朝になっても6センチ、Iさんも非常に疲れてきました。

朝7時に、少し破水があったこともあり(子宮の上の方が少し破れて少しづつ羊水が出ます)病院に行くことをお勧めしました。

Iさんは9センチぐらいで病院にいて、ほとんど医療介入なしで、すぐに産みたかったのです。

奇跡的にお産に立ち会う

しかし、破水の状態も調べてもらった方がよいのと、ちょっと朝になると陣痛は弱くなりますので、

私の責任は安全に病院に行くタイミングを見ることと考え、病院にむかいました。
病院に到着したのは朝8時ぐらいでした。

Iさんは病院ですぐに生まれる状態ではないこと、分娩室の雰囲気は手術室のようであること、私がか来たのに自然に産めないかもしれないということでも、気持ちが落ち込んで涙を流していました。この涙を流すことがとても体を緩めるのです。少し分娩台の上でうとうとできました。助産師さんはとても感じの良い方で、バースプランにSO SHOKOと書いてあったこともあり、とても感じよく受け入れてくださいました。この時点ではご主人と私は交替で分娩室に出入りしました。が、途中からご主人もスーッと入ってきました。

ドクターも診察に来ましたが、特に問題ないとのことで分娩室の管理はほぼ助産師さんが行います。この点は、日本と同じでした。

内診は確かに1時間おきというよりも30分おきぐらいでした。

少しうとうとできたこともあり、気持ちもちょっと持ち直しましたが、あまり急激には進まないだろうと、11時に別れを告げるしかないと、

私は心の中で思ったその瞬間に、本当の破水があり、

羊水がだーと、流れると同時に赤ちゃんがぐーと下がってきたのです。

さすがに4人目ですので、破水するとすぐに産まれます。

今までの赤ちゃんの位置の高さが信じられないほど、自然な強いいきみが来たのです。

フランスの助産師が足台を用意し、仰向けの姿勢にしようとしていました。

しかし横向きのままの方がIさんは楽です。

私が「このままの方が産婦さんは楽だし、赤ちゃんも問題なく出てきますよ」と叫ぶと、

もちろんIさんもそのままの姿勢を変えたくないとのこと、

そうすると助産師が私に手袋を渡してくれ、「あなたが介助しなさい」と言ってくれたのです。

私にとってはいつものやり方ですが、たぶんその病院では初めての横向きのお産だったと思います。

途中、医師が入室し、怒鳴られたので手を放そうとしたら、

ご主人が「自分が誓約書を書くから、宗が続けてください」と、その場で誓約書を書きました。

その途端医師の態度も一変し、どうぞどうぞ、といてくれました。本当は興味があったと思います。

責任を追及されないと考えた途端、態度がガラリと変わったのも興味深く感じました。

Iさんは11時34分無事に3900gの男の子をご出産されました。

希望通り産後すぐに赤ちゃんを抱っこしたので体重がわかったのは、もっと後の事ですが、、、

元気な赤ちゃんが生まれたのを見届けて、11時45分に病院を出発。

Iさんの家まで帰り荷物を15分で詰めなおして、

Iさんのお父さんに車で送ってもらい駅に着いたのが12時20分。

コーヒーとクロワッサンもちゃんと買って、私も達成感に満たされて、TGVに乗り込みました。

◆ 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、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。

松が丘ごはんにならって調味料をシンプルにしてお出汁の味を効かせたお料理にすると、
素材の自然な味があじわえるんですよ。

人口調味料（化学調味料）や人工的な甘味料に慣れてしまうと、
より刺激的な味を求めてしまうようになりますか。

シンプルなお野菜の料理がおいしい！と思えると、体もキレイになりそう☆
皆さんも、お野菜もりもり食べてくださいね。

今月ご紹介するのは、食卓にのぼるとオシャレ～！な一品。

助産院の食卓にはちょっと珍しい?! お好み焼きのご紹介です。

【とろふわっ！山芋の一口お好み焼き】



材料：

山芋、すりごま、片栗粉

トッピング：青のり、鰹節

作り方：山芋はすりおろします。そこに、すりごま、片栗粉、塩少々を入れ、混ぜます。

お好みで他の具材をいれても☆

この写真の日は、前日のひじき煮のあまりが入っています。（なんて素敵なりメイク！）

フライパンに少し油をひき（助産院では普段使いませんが、香り付けにごま油があります）

小さいホットケーキサイズに焼いたら出来上がり！

写真は二つ折りにして盛り付けてあります。

下味で塩が少し入っているので、味付けはトッピングの上からお醤油を1，2滴かける程度で。

もちもち、とろふわ～でとってもおいしいですよ（^^*

ぜひ作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。

<松が丘ごはん>のレシピは、『食の会』にて基本からお伝えしています。

続きの応用編は…このメルマガにて☆

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	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>

◆ インフォメーション ◆

◆09/14 両親学級産後編のお知らせ◆

大好評！両親学級産後編、今月も開催します！

産後ココロとカラダが大きく変化するママのサポートケアのお話を中心に、

パパもふくめた家族みんなの産後のすごしかたをお話します。

今回もゲストに NPO 法人のマドレボニータ産後セルフケアインストラクター吉田紫磨子さんと良雄さんご夫妻をお迎えします。

講義の後は楽健法をみなで実習…。

夫婦でスキンシップをはかり、ココロとカラダのリラクゼーション法を身につけてお帰りくださいね。

産後ケアに興味のある方の単身でのご参加も歓迎しています。

- 日 時 2014年9月14日(日) 14時00分～16時30分
 - 場 所 松が丘片山会館 北野神社境内（中野区松が丘2-27-1）
 - 参加費 ご夫婦3000円 お一人様の場合2000円（お子様連れも歓迎）
 - 申込み 松が丘助産院にて（メールまたはFAX）
- ※詳細はHPにてご覧ください。

◆ おわりに ◆

今月も最後までお読みくださってありがとうございました！
結局8月中に発行できず、9月も数日過ぎてしまいました…（^^；
皆さまどんな夏休みを過ごされましたか？？

我が家は今年は、少し長く休みを取って、一週間長崎で過ごしました。
私の父（宗の義実家）のお墓があるんです。
長崎ではお盆の時期に花火や爆竹をするのが特徴で、今年は大きなお祭りには行かなかったんですが、私も子供たちとお墓参りで花火をしてきました（^^
これは東京ではあまりやらないかも…（笑
クワバラ家は両実家とも関東近辺ですが、こうして縁のある地域が遠くにあるっていいですね。

そして九月。上の子は初めての夏休みを終え、大量だった夏休みの宿題を抱えて学校に行きました。
私は先週金曜から学校が始まり、今月は一日から実習に行っております（T.T
子どもたちには、新学期早々忙しくして悪いなと思いつつも、
慣れてあるんですね。この頃すっかり朝の別れもスムーズです（笑

それではまた、
次回は今月中に出せるようにしたいと思います…（^^；
皆さまも元気に残暑を乗り切ってくださいね！
また次号でもよろしくお願ひ致します☆