

# 松が丘助産院メールマガジン Vol.37

2015/6/25

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！

大変ご無沙汰致しております、松が丘助産院メールマガジンです。

夏至も過ぎ、6月も残すところあと約一週間となりました。

ムシムシする梅雨ですが、時折晴れ間がのぞくと夏日、というお天気。

皆さま、お子さんともに夏風邪など大丈夫でしょうか？

さて、昨年11月に発行した36号を最後にしばらくお休みさせていただきましたメルマガです。

きちんと産休のご挨拶もせずに大変失礼致しました。

当メルマガを担当させてもらっています、Jim 桑原こと、院長長女の桑原千洋ですが、

このたび先日3月某日に、無事第三子の長女を出産いたしました。

今回の妊娠は、学生生活・看護実習・家事育児をしながらとなり、

上の二人の妊娠期とはまた違った経験がたくさんできました。

助産院に関わって仕事を身として、また、このあと看護や助産に関わる者として、

とても身になる経験ができたのではないかと考えています。

それについても追いついてメルマガで発信できれば・・・と考えております（^^

ともあれ久しぶりとなる今回のメルマガでは、近々のお知らせをさせていただきますね。

それでは今月のコンテンツです。

どうぞ最後までご覧下さい。

——松が丘助産院 メールマガジン Vol.37——

1・6月のお産

2・なかの育フェスのご案内

3・ドゥーラへのお誘い

4・クラス案内

5・インフォメーション

## ◆ 最近の松が丘助産院 ◆

皆さんお久しぶりです。院長の宗です。

メルマガの発行担当をしている、宗の娘、桑原千洋が3月に3人目のお産をしたためにしばらくお休みさせていただきました。

そろそろ皆さんにお伝えしたいことも、たくさんあり、メルマガを再開いたします。

では6月のお産からご紹介いたします。

6月は皆さん順調にお産を迎えて下さっています。

今日ご紹介したいのは6月1日に3人目を東京に里帰りしてご出産されたOさんです。

Oさんは現在は長野県に住んでらっしゃいます。

2人目も、長野県から里帰りして松が丘助産院でご出産されました。

また今回も3人目の出産のために、東京に里帰りして出産されました。

2人目を松が丘助産院で産むことにしたきっかけが、とても嬉しいものなのでご紹介いたします。

Oさんは、もともと長野県に住んでいたわけではありません。

ご夫婦ともお一人目を出産される時はITの会社でバリバリ、夜遅くまで働いていらっしゃいました。

田舎で生活することになるなんて全く考えもできなかったそうです。

仕事も面白く妊娠したからといって、特に仕事を早く切り上げて、妊娠のために早く帰ったり、ゆったりとした生活をする、と言う事はなく、それまで通りバリバリ働く生活を続けていたそうです。

その結果出産は予定日から大きく遅れました。

忙しく仕事をしていたわけですが、出産はできるだけ自然にしたいという気持ちはありました。

そのため都内で自然出産をサポートしている有名なクリニックでご出産されましたが、

予定日から1週間以上も過ぎそのクリニックでも何らかの医療介入の可能性もあるかもしれないとドクターから話があったそうです。

その内容に、その時は納得ができず41週2日に助産院でお産をすることはできないかと、松が丘助産院に電話をされました。

助産院のことを知っている方ならば、全く無理と言う事は分かるのですが、

その時は自然に産みたい気持ちが強く、助産院のあり方もよく理解していなかったそうです。

院長の宗が電話に出たのですが、その時じっくりと話を聞いたそうです。

41週を過ぎてから病院を転院して松が丘助産院に来る事はできないが、できるだけ自然な形で陣痛が起こるようにアドバイスをしました。

松が丘助産院の妊婦さんたちがお世話になっている、鍼灸師の上野先生を紹介いたしました。

上野先生は予定日から遅れている人たちに、ここぞと言う時に針やお灸をして陣痛を起こさせることができる、とても優れた鍼灸師の先生です。

松が丘治療室もありますが、なかなか陣痛が起こらない人は、両方受けてもらうこともあり、もう一押し刺激が必要というときに、上野先生にお願いすることがよくあります。

Oさんはアドバイス通り、その日のうちに上野先生に、針とお灸をしてもらいに行きました。しかしその日はお産の兆候なし、といわれました。2回目に行ったのが41週4日。その後破水が起こり、お産が始まりました。しかし本格的な陣痛にはなかなかならず、陣痛促進剤朝から晩までつかい、何とか帝王切開にはならず経膈分娩をすることができました。

ここでもし帝王切開になっていたら松が丘助産院にいらっしゃることは、できませんでした。

予定日からまるまる2週間遅れた、正常分娩としてはギリギリのお産でした。

その後いろいろありご夫婦で長野県に移住し、林業や山のガイドをしたりして過ごす生活へと、ライフスタイルは大きく変化しました。

そしてお二人目を妊娠した時に、1人目を出産するときの問い合わせの電話の対応が良かったからと、松が丘助産院に来てくださったのです。

空気の良い所で過ごされる妊娠生活は1人目の時とは全く異なったそうです。

2人目も予定日からは数日遅れましたが、全くトラブルのないスムーズなお産となりました。

また3人目は予定日ピッタリにご出産され大変スムーズに生まれました。

夜中だったため（間に合わなかった言い訳です。真夜中でも何時でも宗は駆けつけるのですが、、、）院長の宗が間に合わなかったと言う、スムーズなお産でした。本当にすみません。

こうして松が丘助産院を信頼してきて下さると、まるで関係性は久しぶりに親戚にあったかのような親しい気持ちです。

助産院を利用してくださる方はお母さんだけではなく、お子さんたちともまたご主人とも本当に成長を共に喜びあえる、とても親しい関係性になって行きます。

おっばいのトラブルがある時も遠くから問い合わせをしてくださいます。

しっかりと顔が目に浮かびますし、生活スタイルもわかりますのでアドバイスもしやすいし、また信頼してそれを聞いてくださいます。

リピーターさんは本当に親戚のような関係性になります。  
お二人目の七五三はぜひぜひ院長の宗も、お参りいかせてくださいとお願いをしています。  
孫の成長を楽しみにしているおばあちゃんの気持ちです。

3人目のご出産、本当にご苦労様でした。これからも末永くお付き合いくださいね。  
わざわざ長野県から来て下さって本当にありがとうございました。

◆ なかの育フェスのご案内 ◆

**\*今年も「なかの育フェス」に参加します！\***

ホームページでもお知らせしていますが、  
ここ数年続いている「なかの育フェス」、今年も参加いたします！

松が丘助産院では、

**6/27（土）13：00～14：00、～楽健法とセルフケア講座～** を開催致します！

こちらでは、おなじみとなりました「楽健法」を多くの皆様に体験して頂くことが出来ます。

また、院長宗が代表を務めるジェスペール（被災地応援プロジェクト）のブースも  
開催期間、二日間を通して出店いたします。

こちらでは、おへその緒、松が丘助産院と合同にて【ハンドマッサージ】を実施しています。  
どうぞお越し下さい。

他にも様々なイベントがあり、「子育てに関すること」「うたあり！踊りあり！」

ストレス発散や癒やしが体験出来ます。

皆様、是非お誘いあわせのうえ、お子様とお越し下さいね。

詳細な日時、場所等はパンフレットをご覧ください。

[http://midwife.blush.jp/matsugaoka/images/20150627\\_iku-festival.pdf](http://midwife.blush.jp/matsugaoka/images/20150627_iku-festival.pdf)

◆ ドゥーラへのお誘い ◆

当メルマガでも以前からご案内しておりますドゥーラ養成講座が、第7期生を募集しております。テレビやメディアなどで取り上げられ、今注目の職業です。このドゥーラですが、これまでの育児・家事経験が職業につながり、また、産後のお母さんたちを支えるというとてもやりがいのある仕事でもあります。

当、松が丘助産院で妊娠出産を迎えた方の中には、「寄り添い、支えられる」という体験に感動した方も多いのではないのでしょうか。ぜひ「寄り添ってもらえてよかった」と思った体験を、次に母となる方にも伝えてあげてください。ドゥーラという仕事はとても必要とされています。素晴らしい仕事でもあります。お子さんが2～3歳になった方はぜひ、「これから産む方」を支える側になってみませんか？

今回募集している第7期は、短期間集中でまとめて通っていただけるスケジュールになっています。ぜひ検討して頂ければ幸いです。また、周りのお世話好きな方にも勧めてみてくださいね(^ ^\* )

詳細はドゥーラ協会ホームページから、お申込みもそちらからお願い致します。

<http://www.doulajapan.com/2015/06/01/2865/>

◆ 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。松が丘助産院では、当院で出産される方以外にも、ご興味があればどなたでも受けて頂けるクラスを多数ご用意しています。どうぞクラス参加をきっかけに、松が丘助産院へお越し下さい。

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>

◆ インフォメーション ◆

☆夏のマ・メール スペシャルのお知らせ☆

毎年夏と冬に開催している、赤ちゃんと一緒に参加する音楽会のお知らせです。  
色んな楽器や歌が何組も聴ける大変おトクな会です！赤ちゃんもみんな興味津々です。  
おいしいお団子のおやつ付き。27組までとなりますので、お電話でご予約下さい。

○日 時 2015年7月15日(水) 14時00分～16時00分

○場 所 松が丘助産院

○参加費 500円

◆ おわりに ◆

今月も最後まで読んで頂き、ありがとうございました。

私がお休みを頂いているあいだも、おかげさまで松が丘助産院は賑やかにしておりました。

日々の様子やごはんなどは、フェイスブックページ「松が丘助産院」「松が丘ごはん」、  
こちらでチェックしてみてくださいね。

赤ちゃんごはんの本も好評いただいていたたり、子育て応援券（一部の区のもの）が使えるようになったり、  
ドゥーラのテレビ出演で院長宗もちらっと映ったり…

こうして少しずつ、妊娠～出産～産後の良いケアが広まっていくといいなと思っています。

私はといえば、生まれた赤ちゃんが3か月になり、毎日次男の保育園のお迎えで虫を探しながら公園を  
めぐる日々(^\_^; でも今年は、今年くらいは、と思って息子たちの要求をなるべく満たすよう、ゆっく  
り(?)生活しています。…とはいえ元がせっかちなのでなかなか、なんです(^\_^;

今後は毎月発行となるかはわかりませんが、お知らせと合わせて不定期発行させていただきます。

今後ともゆっくりと見守って頂ければ幸いです。

それではまた、次号でよろしくお願ひします(^\_^) /