

松が丘助産院メールマガジン Vol.38

2015/9/1

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！松が丘助産院メールマガジンです。

9月に入り、新学期が始まりましたね。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

今年の夏は8月終わりごろから急に涼しくなり、過ごしやすい日が続いています。

が、梅雨のようなしとしとジメジメ…長雨は主婦には大敵。お洗濯ものが乾きません (><

助産院ではシーツや布団カバーなど大型の洗濯物が大量にあるため、

一日に何回も乾燥機が活躍しております (^_^) ;

さて、長かった夏休みもとうとう終わってしまいました。

子どもには天国、母には苦行?!な夏休みですが、皆さまたくさん良い思い出ができましたでしょうか (^~

我が家は下の子がまだ小さいので遠出の長旅は今年はできませんでしたが、

プールのあるホテルに行ったり、親戚の家に泊まりに行ったり…

地味だけど家族で過ごすのがやっぱり一番！楽しい夏休みになりました。

そして気持ちも新たに9月ですね。

今月号ではこの秋から始まる取組みなど、お知らせさせて頂いております。

それでは今月も最後までご覧ください。

——松が丘助産院 メールマガジン Vol.38——

- 1・最近の松が丘助産院
- 2・中野区からの助成が始まります
- 3・産後ケア説明会のご案内
- 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 ◆

みなさまこんにちは、院長の宗です。

松が丘助産院のお産は、このところお産をする人の数が減り気味でしたが、

8月は珍しくたくさんの方がご出産してくださいました。

中には初めてのお産なのに 3,700 グラム、3,800 グラムを超える赤ちゃんも生まれました。
お母さんたちはみんな、とてもよく頑張りました。

しかし当助産院がお産で忙しい時は、他の病院も忙しい様子です。
今月は出産だけでなく、お産後の「産後ケア入院」を希望される方も相次ぎました。

産後ケア入院を利用される方は、出産した病院から退院されたあと、助産院でゆっくり休み自信を持って子育てに向かっていくことができます。そのため多くの方に利用して頂きたいと思っています。

ところで、産後ケア入院の方々をお世話させていただくなかで、気づくことがあります。
それは妊娠中からのケアが出産後の体調にも影響すること、
また、「お産後ゆっくり休む」ことが本当に大切なんだ、ということです。

産後ケア入院をしたいとおっしゃる方は、多くの方が初産の方、
そして 35 歳以上のいわゆる高齢出産と言われる方々です。
産後ケア入院ではお産後の疲れを癒していただくことが大きな目的ですので、
本当にお疲れになっているときは赤ちゃんをお預かりしてお休みいただきます。

この夏、この産後ケア入院に 4~5 人の方が来てくださいましたが、
ほとんどの方がお産後とても足がむくんでいらっしゃいました。

(妊娠中は血液の量が増えますし、大きくなった子宮で下半身への血流が滞ることが多く、多くの妊婦
さんで足がむくむ方がいます。しかし出産後はすっきりすることが多いです。)
しかし当院に 1 週間程度入院していただくと、とてもスッキリした足になります。

この産後の体調の不具合は、妊娠中の生活も影響しているのではないかと思います。
お産前は早寝早起きをし、足首やお腹周りをしっかり温めてくださいと、当院では健診にいらっしゃる
妊婦さんにお伝えしています。しかしやはり一般的には、暑い夏は足をむき出しにしている方が多いの
が現実です。夏でも肌を露出していると体が冷え、冷えることで様々な不調が起こってきます。
入院でゆっくり休んで産後の疲れをとり、こまめに温めるケアをすることが大きいのではないかと
思います。

さらに、出産後、授乳に苦労する方も多いです。
多くの産婦さんが、出産の疲れが取れないまま 24 時間体制の育児に突入し、さらに生まれたての新生
児のお世話で緊張しています。やはりそれでは授乳が順調にいきにくいのかと思われま
す。これらも当院の産後ケア入院にて、まずは体の疲れを癒し、更に夜を通じて助産師による母乳育児支援
を受け、皆さん順調になっていかれます。
授乳に苦労される方も、一週間程度の入院後、母乳の量も増えて授乳が楽になる方が多かったです。

何人もの産後ケア入院をお受けして、本当にその効果を実感した夏となりました。

この是非お勧めしたい産後ケアですが、今年 10 月から中野区の産後ケア事業が始まり、当院の産後ケア入院も区から助成されるため、低額な料金でご利用いただくことが可能になりました。できるだけ多くの方に利用して頂き、お母さんが自信を持って育児を始められるよう、助産師一同お手伝いをしていきたいと思っております。

◆ 中野区からの助成が始まります ◆

上記でもお伝えしましたが、10 月より中野区から産後ケア事業への助成が始まります。

一般的に出産後の入院は 4～5 日ですが、出産後に子宮の傷が癒え、元の状態に戻るには 6～8 週間かかると言われております。お母さんの体の回復には、この時期に安静にしていることが必要です。また、出産後はすぐに育児が始まります。特に授乳を含めた新生児のお世話というのは、誰しも突然でできるようになるものではありません。当院ではこのような方のサポートとして産後ケア入院を勧めています。

こういった産後ケアは最近行政でも注目されており、地域でサポートする動きが始まっています。中野区でも「産後ケア事業」という形で助成が始まりましたが、当院の産後ケア入院およびデイケアステイ（日帰り入院）、産後ドゥーラのご利用が、この対象になることになりました。

9 月より申し込み開始、10 月の入院より適応になります。ご利用をご希望される方は、お住まいの地域のすこやか福祉センターよりお申込み下さい。

詳しいご案内は当院産後ケアサイトにてお知らせしておりますので、合わせてご覧ください。
<https://matsugaoka-sango.com/>

◆ 産後ケア説明会のご案内 ◆

これまで、産後ケア入院の方にも当院の見学会に来て頂いていましたが、上記の通り産後ケア事業が始まるにあたり、産後ケアに特化した説明会をはじめの運びとなりました。当院の産後ケアへの姿勢や具体的なケアなど、より詳しくご理解頂けると幸いです。初回は今週、9 月 4 日（金）13:30～ となります。以降、月 2 回の開催で順次行います。詳しい日程は、上記産後ケアサイトを合わせてご覧ください。皆さまのご参加をお待ちしております。

◆ 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

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 ◆

READY FOR? プロジェクト

【「妊娠に悩む女性のための相談窓口」を東京で立ち上げたい!】

に、ご協力お願いします!!!

～生まれてきた子の命を救う。お母さんを犯罪者にしない。それが私たちの願いであり、使命です～

これは当院院長の宗をはじめ、地域の助産師たちが志を一つにして立ち上げたプロジェクトです。
現在、年間に生まれる子どもの数は約100万人。一方で中絶20万人というのが日本の現状です。
中でも東京は人口の割に支援体制が不足しており、「赤ちゃんポスト」で有名な熊本の病院まで、関東から相談に行く人も多くいるそうです。

望まない妊娠をした多くの女性を、赤ちゃんを救うために、助産師たちがうごいています。

ぜひ皆さまの熱いご支援をよろしくお願いします。

詳しくは下記、READY FOR? のページをご覧ください。

<https://readyfor.jp/projects/5538>

☆バイオリン・ピアノコンサートのお知らせ☆

松が丘助産院 赤ちゃんとお母さんのための音楽会「マ・メール スペシャル」でおなじみ、私 桑原千洋と、ピアノの清水恵子さんと、コンサートを行います。
クラシックの定番からディズニー、ジブリまで、どなたでも楽しんで頂けるプログラムです。
お時間がある方がいましたら、ぜひご参加ください♪
皆さまにお会いできるのを楽しみにしております (^ ^ *

日時：9/27 (日) 13:40 開場、第一部 14:00~/第二部 15:00~

場所：光が丘区民センター (都営大江戸線、光が丘駅直結)、5階 音楽室

参加費：第一部、第二部、各 500 円 (小学生以下無料) …当日会場で集めさせていただきます。

演奏：バイオリン桑原千洋、ピアノ清水恵子

お申込み：下記まで、お名前・人数 (大人・子ども) を明記してメールにてご連絡下さい。

一部・二部どちらかのご参加の場合もお書き添え下さい。

c_kuwabara@office-kuwa.net

詳細：

第一部…14:00~14:40

クラシックをゆっくり楽しみたい、やや大人向けのプログラムです。

幼児以上のお子様は、可能であれば預けてご来場いただければ幸いです。

(14:40~15:00 休憩)

第二部…15:00~15:40

馴染みあるクラシックの定番曲からディズニーまで、お子様と一緒に楽しんで頂けるプログラムです。

お子様と一緒に、生の音楽を間近で聴きにいらしてください！

※一部のみ、二部のみのご参加でも構いません。

◆ 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！

3月に産休を頂いてから早半年が経とうとしておりますが、当メルマガはまだ不定期で発行させてもらっています。皆さまには失礼いたします (>< (↑余談ですが、ReadyFor?のトップの写真が、先日産んだ第三子です vv 孫なので利用しやすいようです。)

やはり産後は頭の働きも鈍っており、久しぶりにPCに向かうといつもより疲れるような (^ ^ ;
産後の皆さまはくれぐれもマネしないように…笑

しかしながら今月は、私事のコンサートの宣伝も(院長の許可を得て、笑)入れさせていただきました。

マメスペでお会いできなかった方に届くといいな、と考えています (^ ^ *

そして10月からは、区の助成で産後ケア入院もお安くご利用頂けるようになります!! 画期的!

中野区民でラッキー! な方、お友達が中野区民という方、どうぞ周りにも広めてあげてくださいね。

それではまた、不定期となりますが次号もよろしくお願ひします☆