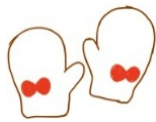


スマイル通信 2012.12月 vol.10

今年もまたこの時期を迎えました。残すところあとわずかですね。1年すぎるのが、だんだん加速するようになってきました。今年は何があったかと振り返りますが、すぐに思い出せなくなってきたことにも驚きます。

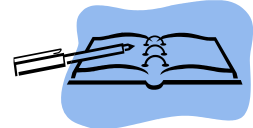


我が家には床暖房がなく、寒いからこたつでみかん、というのが冬のおなじみになっています。ぼつぼつ大掃除でもしながら、春がきたら何をしようかを楽しみに、寒さをしのごうと思います。

<母子手帳、活用していますか?>



今年より、母子手帳が改訂されました。妊娠中と産後の食事の目安として、食事バランスガイドや体重増加の目安が新しく入りました。妊婦中の適正な体重増加は、赤ちゃんの成長のために必要なものです。この目安を参考にすると、体重コントロールしやすいですね。



育児については、お子さんが「今までかかった主な病気」欄が大きくなったり、感染症（風疹、水痘など）以外にもアレルギー疾患・骨折などが記録に残せるようになりました。ほか、「小児救急電話相談事業」について掲載されており、休日・夜間の急な対応や相談がしやすくなっています。

妊婦さんの気持ちを記載する欄がありました。お子さんが大きくなってからこれを見ると、こんなことを思っていたのだと嬉しくなるだろうなあと思いました。

妊娠や育児に関するいろんな情報が載っており、コンパクトにまとまっています。時間のある時、困った時などに、ぜひ目を通していただき、活用してください。

<妊娠中のシートベルトについて>

妊婦健診へ来院されるのに、どんな交通手段を使っておられますか？当院は小高いところにありますので、車で来られている方も多いでしょうか。

おなかが大きくなってくると、車のシートベルトがきつくなってくると思います。ですが、エアバッグの装備の有無にかかわらず、シートベルト着用の有無が、お母さんと赤ちゃんの命に関わってきます。



警視庁は2008年に「交通の方法に関する教則」を改訂し、自動車に乗車する妊婦は、原則として正しく3点式シートベルトを着用するべきと明記されました。

妊婦さんのシートベルトの着用についてお伝えします。

「あなたの笑顔に会いたくて」というポスターより

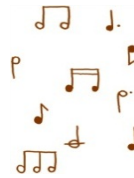


(全日本交通安全協会、警視庁、日本産婦人科学会、日本産婦人科医会により作られたものです)

- ①腰ベルト・肩ベルト共に着用する
- ②肩ベルトは胸の間を通し、おなかの側面に通す
- ③肩ベルトは首にかからないように
- ④腰ベルトはおなかの膨らみを避け、腰骨のできるだけ低い位置を通す

腰・肩ベルト共に子宮を圧迫したり横切らないように通すこと、心地よくベルトがフィットするように調節し、必要があれば座席シート自体の位置や傾きを調整するといわれています。運転するときは、おなかの膨らみとハンドルの間には若干の隙間ができるよう、座席シートの位置を前後に調節しましょう。運転は、体調が思わしくない時は控えておきましょうね。

◎三姉妹のママにインタビュー！！



今年、三人目をご出産されたママさんのお話。
このママさんは当院で出産されたのですが、バースプランシートにこのように記載されていました。
(ご本人さまの了承をいただいて掲載しています)



- ・ **どんな分娩スタイルを希望しますか**
立ち合い希望。家族みんなで立ち合いしたい。
なるべく、自然で、ワイワイと♪
- ・ **マタニティクラスを受けた感想（お子さんの感想）**
長女：二人目の妹なので、こんなもんかな。
次女：泣きそうだった。
- ・ **お産にむけての今のお気持ちは？**
妻から夫へ・・・頼みます
家族からお腹の赤ちゃんへ・・・
ねえね二人いるから。元気に安心して産まれておいで！！

・スタッフへの希望

家族皆の中で、ワイワイと、うみたいな～。なるべく自然の力を信じてます。

・お産を終えて一言！！

パパ・・・家族みんなでむかえれた

ママ・・・みんながいるときでよかった。上手に出てきてくれてありがと♡

ねえね・・・赤ちゃん、ちょーかわ♡

・赤ちゃんへのメッセージ

赤ちゃん、元気ですくすく育ってね。いっぱいみんなで遊ぼうね

・スタッフへのメッセージ

陣痛の時のマッサージ、ふんわりした感じで気持ちよかったです。分娩台にあがったあと配慮してもらって、腰が楽でした。頭が出かかった時、何かにつかまりたい時に温かい手があって、力をのがせました！

本当に思い通りのお産に満足です。

1か月健診を終えられ、順調にすごされているとのこと。

上の二人のお姉ちゃんとも集まれば一緒に遊んでいたのですが、三姉妹となり、にぎやかな毎日だそうです。

おうちでの様子をおたずねしました。



・赤ちゃんを迎えて、三姉妹の生活はどうか

上のねえねが手伝ってくれる。

パパも余裕があり、手伝ってくれるし、声をかけてくれる。

家族立ち合いをして、団結力がアップした。

・ねえね二人はどんなふうに声をかけてくれていますか

長女：小さいお母さんになってくれていて、泣いたらオムツかな～とか。

次女：赤ちゃんと結婚すると言ってくれている。ママが腰痛でつらいと、赤ちゃん頑張ってるんだから痛いねんな！と言って、マッサージしてくれている。

・幸せなときはどんなときですか

こんなに早く笑ったりしゃべったりしたかなと、いろいろ気づくことが多い。

ねえねが赤ちゃんをかわいがってくれる。

・大変なことはありますか

産後すぐは元気でも安静に！気になって片づけを始めたら、あとでしんどくなったので、やっぱりゆっくりした方がいいと思った。

腰痛にはコルセットとベルトをまいています。

肩こりにはストレッチが効きました。循環がよくなり、母乳の出にもいいみたい。

三人いると一日がすぐすぎる。ママ友とお話してストレス発散しています

・一人一人違うって聞きますが、どんなところが違いますか

まず、泣きやむポイントが違う。性格が違うので育て方が違うなあと思った。一人目だと、いつ笑ったとかいつ歩いたとか覚えているけど、今はあっという間にすぎてしまう。余裕があれば成長日記を書いておくと、赤ちゃんが小学生になったときにいろいろ伝えられます。今は携帯のアプリもあるので、活用するのもいいですよ。

・いまの一言を！！

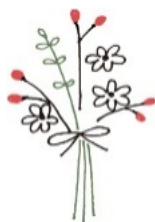
これからお宮参りに行きます。

みなさん、一人一人の育児を楽しんでください！！



ママさんへ、ご協力ありがとうございました。

三姉妹のみなさんと遊びたくなりました！！また、オジャマします。



助産師 J. K のお話

今日はバースプランについてお話させていただきます。

バースプランってご存知ですか？そうです、どんなふうに妊娠生活を送ろうか、どんなお産をしようか、どのように新しい家族を迎えたいかということ。

例えば…「妊娠してから早く眠るようにしています」
「お腹の赤ちゃんに1日1回は話かけをしています」
「立ち合い出産をしたい」 などなど。

お産については、「怖がりなので、陣痛がきたら側について下さい」といった言葉を聞きます。私はいつも答えます、大丈夫！必ず側にいるよって。

お産にはご主人やお母さん、お母さんのいない人は妹さんが付いたりしますが、私たちも必ず側にいます。オーバーかもしれませんが、日本中どこでお産されても、お母さんと赤ちゃんが元気に笑顔で家庭に戻れるよう、私たち助産師は応援しています。だから安心して自分らしいお産をしてくださいね。

<おすすめの本>

「うちにあかちゃんがうまれるの」



いとうえみこ文 伊藤泰寛写真 ポプラ社
まなかちゃんのおうちに、あかちゃんがやってくるお話です。あかちゃんは自宅分娩で、家族に見守られ産まれてきました。あかちゃんの名まえも決まり、おにいちゃんおねえちゃんに抱っこもされ、家族の一員になっていく様子に嬉しくなっています。



「生きる」

谷川俊太郎 角川SSC
昔、どこかでみたことのあるタイトルだなあ、と懐かしくなりました。そうそう、こんなことあるなと思える、いろんな「生きる」がなっています。



～おわりに～

インフルエンザ・感染性胃腸炎が猛威をふるう季節です。こまめな手洗い・うがいで予防しましょう（スマイル通信 vol 3 参照）これから寒さが厳しくなりますが、体調に気をつけて、すこやかにすごしてくださいね。

クリスマス・お正月と家族ですごせる時間が続きますね。そうそう、妊婦のみなさんは体重、授乳中の方は乳腺炎注意ですよ！！ちょこっと、食べ物に気を配りつつ、楽しい時間をおすごしてくださいね。

編集担当： J.K & K.T

