

## スマイル通信 ～ 2011年12月発行 ～



### 今月のトピックス

12月のカンガルークラブは、クリスマス会をしました。  
はじめてのイベントの取り組みです。

今回は、6組のお母さんと赤ちゃんが参加して下さり、  
盛りだくさんの内容で行いました。

まずは、クリスマスリース作り。

あらかじめ病棟スタッフで葉っぱやろうそくなどのパーツ  
を用意しました。土台に葉っぱやろうそく、サンタさんを  
貼って作りました。

出来上がったリースはこちら…。みなさん、上手に作られ  
ました♪



あとは、自己紹介とフリートークタイム。

赤ちゃんの成長が見れるのは、助産師の楽しみであり、  
喜びです。

カンガルークラブは、1歳で卒業になります。12ヶ月目  
には、お誕生会をします。

イベントは、5月の子供の日と12月のクリスマス会の年  
に2回の開催を予定しています。

次回のイベントは5月です。

### 冬の耳より情報

～妊娠中と産後のおススメのハーブについて～ \*アロマテラピーインストラクター助産師より

受診すれば、治療ができますが、軽い症状や穏やかな治療が必要な時には、ハーブやアロマテラピー  
が役立つこともあります。

ハーブの使い方

\* 普段のお料理に少量ずつサラダやスープ、シチューに入れることで病気の予防や体調を整えることが  
できます。

レシピ例：ジャーマンポテトときのことハーブの蒸し煮を  
作ってみました。

\* ハーブティを飲む

\* お風呂に入れる

\* 妊娠線の予防やむくみに手作りのマッサージオイルや軟膏を作る。  
などなど…。



◎妊婦さん、産後のお母さんにおすすめのハーブ

貧血…ラズベリーリーフ、ダンデライオン、ローズヒップ

便秘…ハイビスカス、カモミール

胸やけ…ジンジャー、ペパーミント

不眠…カモミール

これからクリスマスやお正月、節分、ひな祭りなど、季節がら外食することや、カロリーの高いものを取りがちです。

バランスの良い食事を心がけましょうね。

## **助産師Hのお勧め本**

お勧め本と言うのではないのですが、最近思い出した本があるので紹介します。

最近、久しぶりに緊張したお産に立ち合いました。私はAさんを夜勤から担当して出産のお手伝いをさせてもらいました。とても、明るくて前向きで、ご主人と頑張っておられました。途中、お熱がでたりと色々大変なことが起こりましたが、27時間という長時間の陣痛を乗り越えて、ご主人も立ち会われて無事に女の子を出産されました。

先日、母となったその方からお手紙をいただきました。

そこには、出産の時の不安と喜び、そして子供ちゃんへのご夫婦の感謝と限りない愛情が素直につづられていました。ご主人はもう子供ちゃんにメロメロでお風呂がとても楽しみだそうです。お母さんは出産の時と同じ明るく、前向きに子育てされているのが感じられました。時々寝不足や子育ての壁にぶつかってイライラしてしまうようですが、とても楽しそうでした。

そのお手紙を拝見した時に、ふと思い出しました。

以前、母親学級でも朗読させてもらっていた「わたしがあなたを選びました」鮫島浩二（著）を思い出したんです。この本を朗読するたび、なぜだか目頭があつくなっていました。自分の妊娠・出産・子育てを思い重ねていたのだと思います。

妊娠中の方はもちろん、子育てに悩んだ時にも読んでみられたらいかがでしょうか。

他にも「ちいさなあなたへ」アリスン・マギー（作）なかがわ ちひろ（訳）とか色々な本があります。妊娠したあの時の気持ち・出産の時の大変さ・子供を初めて抱いたあの瞬間・子育てにイライラした時……。ちょっとした時間に絵本を見たり、本を読んではいかがでしょうか？

心が、ホッとするとと思います。



## 不器用助産師の手作りコーナー

いよいよ冬本番ですね。インフルエンザや肺炎などが流行しやすい季節です。

みなさん。風邪予防の対策は何かされてますか？

手洗い・うがい・マスクといったものから、やはり体調を整えるという事で早寝早起きやしっかり食事をとることや休息が大切ですね。

「わかってはいるけど、なかなかね・・・。」という方が多いと思いますが、妊婦さんが高熱では大変ですよね。産後のお母さんもお熱がでたら子育てどころじゃなくなりますね。できることはやって、防いでいきましょう。

そんな時期に思い出したのが、手作りマスクです。娘の給食のマスクをご近所の方から手作りマスクをいただきました。私のはお店で購入した真っ白なものでいかにも給食マスクでしたが、いただいたのはとってもかわいいんです。

娘も喜んで、学校でも「かわいい」って言われてみたいです。そんな話をスタッフにしたら、裁縫上手なスタッフがまたまた作ってくれました。

「とっても簡単ですよ」って言われて、教えてもらいました。確かに簡単ではあるのですが・・・。あとはやる気かな。

という事で、結局いただいたマスクと購入マスクで今も頑張ってます。

ミシンを買ったし、新学期には頑張って作ってみようかなと思っています。

皆さんもちょっとした手作りいかがですか？



## <2 病棟よりお知らせ >

産後のご退院は、初産婦さん7日目、経産婦さんは6日目の予定です。12月より、5日目の医師の診察の結果により、ご希望の場合は5日目の退院が可能となりました。

早めの退院をご希望の場合は、産後3日目までに医師または、スタッフに申し出て下さい。

詳細は、出産後にスケジュールを書いた用紙をお渡しして、ご説明します。

