



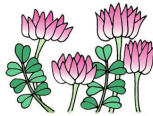
## スマイル通信 2012 年 3 月発行

春はもうすぐそこまできてますよ～！

寒い寒い冬でしたので、陽ざしが待ち遠しいですね。

暖かくなったら何をしましょうか？

これからママになる方も、初めての春を迎える赤ちゃんも、春のいぶきを探しに散歩にでかけましょう。日赤病院の近所だと上の池公園、奈佐原公園、はにわ公園、パパと一緒に時は芥川公園、萩谷公園とお散歩スポットは豊富です。春を待ちわびる北欧の人々のように外にくりだしましょう。



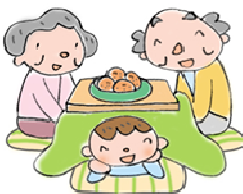
### トピックス 「ソフリエ」

「育メン」って言葉はもうあたりまえ？

妊婦健診と一緒にこられる旦那さま。上のお子さんを通しての健診や立ちあい出産のときもしっかり育児されているパパ。1 か月健診と一緒にこられた新米パパの中には、抱っこもおむつ交換も上手で、赤ちゃんの体調のことにも詳しく、ママ顔負けの育児力を発揮している方。たのしいパパ達をよくみかけるようになりました。

そこで、こんどは「祖父リエ」の登場です。

「<sup>ソフ</sup>祖父リエ」とは？・・・



沐浴やおむつ交換の方法など、基本的な育児方法の知識・技術を身に付けた祖父のことをいいます。出産育児世代の女性のほとんどが親（じいじ、ばあば）による子育て支援を求めており、しかも父親（じいじ）による支援を求めている女性が8割もあり、60代以上の男性の8割が孫育てに参加したいと思っている！！

人生経験豊かなじいじ、ばあばの協力があれば、ママの心と身体にゆとりと安心をもたらし、赤ちゃんとのかかわりもいっそう豊かなものになるのではないのでしょうか。

子育ては「育ち合い」。

子育ての喜びをわかちあい、ときには育児疲れのママをやさしくいたりわたりいたり、至福の時間を一緒にすごしてみるのはいかがでしょうか？新米じいじも、我が子の時には仕事が忙しく子育てに参加できなかった方がほとんどではないでしょうか？

孫育てで子育てを追体験してみるのもまた「宝のとき」のはじまりです。

参考文献：祖父、ソフリエになる（メディカ出版）



## 妊娠中の食事

急激な体重増加や高血圧・尿蛋白がある方に、妊婦健診のとき食事の見直しや減塩のお話を個別に行うことがあります。栄養士さんのアドバイスもいただき、まとめましたので、ご参考になればと思います。

### ◆ なぜ体重管理や減塩が必要となるか？

「妊娠高血圧症候群管理ガイドライン（2009年日本妊娠高血圧学会）」には、

- ① 妊娠前 BMI 25 以上の女性では妊娠高血圧症候群を発症しやすい、
- ② 妊娠中の適切な体重増加は BMI により決められ、目標の体重増加を超えると妊娠高血圧症候群を発症しやすくなる、とあります。

予防のため、体重・食事の管理、適度な運動（切迫流早産など安静が必要なら不可）・規則正しい生活が勧められています。（過度の体重増加は、他にも妊娠糖尿病や難産などのリスクもあります）

ただ、極端なエネルギー制限などにより妊婦さんの栄養状態が低くなると、赤ちゃんが将来生活習慣病を発症しやすくなるとも言われています。

### ◆ 妊娠中の体重増加・摂取エネルギーはどのくらい？

特に問題のない妊婦さんの目安で、妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病の妊婦さんなどは内容が異なる部分があります。

- ・ **推奨体重増加** 厚生労働省の「妊産婦のための食生活指針(2006)～健やか親子 21 より  
 $BMI = \text{妊娠前の体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$  として、  
BMI 18.5 未満：9～12 kg増加  
BMI 18.5 以上 25 未満：7～12 kg増加  
BMI 25 以上：個別対応（25 をややこえる程度でおよそ 5 kg）

- ・ **妊婦の推定必要エネルギー量（1日分）**

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2010年版）」では、その方の基礎代謝や活動レベルに見合ったエネルギー量に、妊娠付加量を追加します。

（例：28歳・デスクワークなら、1700kcal + 初期 50kcal、中期 250kcal、後期 450kcal）

また、妊娠高血圧症候群を発症しても、極端なエネルギー制限は行われていません。

（例：妊娠前 BMI > 24 で 30kcal × 標準体重（BMI22）（kg）、≤ 24 ならこれに +200kcal）

- ・ **増えやすい時期**

つわりの時は食べられる物をこまめに食べるなどでしのいでおられましたが、落ち着いた後は食欲が高まるうえに、その習慣を続けていると体重が増加しがち。また、仕事を辞めた後や産休に入った後は活動レベルが違ってきますし、手持ちぶさたとなり間食が増えることがあります。里帰り後は、実家のご家族の好意で食事量が増えることもあります。

- ・ **食事のポイント**

1 回分の量 …魚介・肉・豆・豆製品はこぶし 1 個分、野菜は両手に一杯

「妊産婦のための食事バランスガイド(2006)」には、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか図示されていて、バランスを意識できるそう。厚生労働省HPを参考に。

素材選び …大豆、海藻、きのこは低カロリー。

野菜でかさまし（根菜類だとボリュームアップ）

肉は脂身が少ない赤身の部分を（牛バラ・豚ロース・皮付き鶏モモ肉より、牛もも・豚ヒシ・鶏ささ身）

調理の工夫 …揚げずに、焼く・ゆでる・蒸す。脂肪があれば包丁でカットを。

食事の出し方 …一度に食べる分だけお皿に盛る。大皿料理はやめる

食事の食べ方 …ながら食い・つられ食い・つまみ食い注意。



夕食が遅くなるなら、ごはん少な目（または先に食べておく）・おかず中心に。高カロリーのものは昼食に、夕食は軽めに。

油を使用した料理は1日1-2回程度(ドレッシング・マヨネーズも油を含むので注意！)

## ◆ 減塩ってどうするの？

問題のない妊婦さんで1日10g/日以下、

妊娠高血圧症候群と言われたら1日7~8g/日以下とされています。

### ・減塩のポイント

調味料の使い方の工夫

…旬のものを使い、素材そのものの味や香りをいかす。旨みをつける（昆布、鰹節など）煮物はだしで煮てから仕上げに味付けを。市販のだしは塩分無添加のものを。

味付けは重点的に（1品の味をはっきりさせるなど）。しょうゆはだしで割る。

薄味でも適温だとおいしい！（温かいものは温め、冷たいものは冷やして）

酸味や薬味、スパイスを活用

…柑橘類や香味野菜を加えて（生姜、みょうが、しそ、レモン、ごまなど）

ハーブを加えて（スマイル通信第7号） カレー粉を加えて（ルウには塩分あり）

加工食品・汁物・漬物は控えめに

…ハム・ソーセージ・ベーコン・練り物は塩分いっぱい。

めん類はスープを残す。みそ汁は具たくさん、汁は半分くらい。



塩分10gといっても、どれくらいか分かりづらいですね。

レトルトカレーを見比べましたが、大体1食3gくらい。バランスを考えてサラダをつける場合、ドレッシングをかけると1食分としてはやや塩分は多め。油料理は2品となり、これで1日分となります。

みそ汁は、1.5~2gくらい。ラーメンでスープも含めると8gくらい。

醤油・ソースなどの調味料も、商品に塩分が明記されていることが多いですが、なかにはナトリウムと表示してあることもあり、それは食塩と同じではありません。

（例：いま家にある減塩しょうゆ・ポン酢で、大さじ1ナトリウム0.47g食塩1.2g）  
ぜひ、スーパーの食品表示をご覧ください。おもしろいです。



市販のお惣菜は冷えてもおいしいよう、味付けはしっかり目だそう。仕事から帰ってもご飯がない時は買って帰りますが、それに慣れていると、薄味も最初は物足りなく感じます。味は味覚だけでなく匂いにも影響されるそうです。だしなどで風味をつけ素材の味がわかるようになるか、保健指導に生かせるよう 練習してみます。



食育はお母さんのお腹の中から（スマイル通信第6号）とあります。妊婦さんの食べた物はお腹の赤ちゃんも味わっています。

そういえば、先輩スタッフが「今のうちにいろんなものを食べときやー」と妊娠している同僚に声をかけていました。産まれてからも、母乳を通して、離乳食を通してと、だんだんとお母さんが日ごろ食べている物に近づき、味を覚えていきます。薄味になれておくと、離乳食作りの時にも役に立ちますね。



こんな言葉を見つけました。

よく生きることはよく食べること。

病院で仕事をしていると、病気になってしんどい状況でも、食べることがその方の気力になっているように感じます。陣痛中には、お産を乗り切るパワーをつけるために、一口でも食べていただくよう勧めています。ふだんでも、元気のない時は食欲がなくなりますが、おいしいものを食べたら復活することもあります。好みの味が一緒だと仲良くなりやすし、楽しいとよりおいしく思えてきます。

食べることは幸せで楽しいものですので、食事の見直しは取り入れられそうなところから始めていただけたらと思っています。



## 助産師外来のアンケートより

助産師外来を受診し当院で出産された方に、アンケートをお願いしています。その反応・感想に新発見。ご本人さまの了承をいただき、ご紹介していきます。

### ●助産師外来を受診された動機・感想

★初めての出産なので不安や疑問も多く、初回健診の時に待合の所で助産師外来を知り、早く受診したいと思いました。ユックリした所で主人もまじえて、楽しく色々なお話や質問もできよかった。

★わからない事があればいつでも聞けると思って。出産時のイメージもでき、エコーも納得いくまで見れて、おなかにいる子をかわいい～！大事にしなくては！！と思いました。

### ●お産の感想

★不安と痛さとか本当に一生続くことでもないのに怖くて自分があまりにも弱いなあ～と感じていたけど、色々考える余裕もある事も不思議やなあ。そう後々思い出しています。



★助産師さん達がよく話を聞いてくれ、不安な事も大丈夫と言ってくれました。そのうち分娩室が笑い声いっぱいになって、私も気がまぎれて楽に出産ができました。刺激がきいたのかお産が早くすみ、陣痛はとってもつらく痛いつて感じでしたが、陣痛時間が短くすんでよかったです

★今回2人目のお産でしたが、前回と違い破水から始まり、すぐには陣痛も始まらなかったのでもいつ生まれるか予測ができなかったけど、助産師さんのアドバイスで自然に陣痛も来て、その後も順調に進んでとても良かった。

分娩時間が前回よりかなり早かったためか、痛みがその分凝縮され、分娩室に行く頃には我を忘れて息もげなし。それでも助産師さん達が「良いよう、それで良いよ」と言ってくださり、励みとなって頑張れました。

今回は家族立ち合いもでき、上の娘が緊張している様でしたが、生まれてきた弟にはメロメロ♡ 皆に新しい家族の誕生に立ち会ってもらえて、本当に良いお産をする事ができたと思います。

### ●産後の感想

★おしもの傷や痔やおっぱいなど痛い事もありますが、かわいい我が子の顔を見ているとその時は忘れて幸せいっぱい(\*^\_^\*) 一人目の時は何かといっぱいいっぱいになって育児をしていた様に思いますが、年が離れているのもあるのか、少し余裕をもって過ごしている感じです。

★10か月が長く、かなり大きくなったおなかの赤ちゃんに早く会いたくなり、毎日待ちかまえていたが、実際目の前にいる赤ちゃんがまだまだ我が子の実感がなくて、これからジックリジックリ育てていきたいです！

★産後（お産直後）は「落ち着いて」の一言と深呼吸をして、大分落ち着きました。

その後もお乳の事や赤ちゃんがぐずったりしたとき相談できたことや、「いつでも預かるからね」の一言がとってもうれしかったです。



### ●担当助産師より

★ぽちゃぽちゃほっぺのかわいい赤ちゃんの健診ではいつも旦那様と仲良く来ていただきありがとうございました。何かありましたらいつでもご連絡くださいね。

★お姉ちゃんお兄ちゃんが楽しみに待っていた赤ちゃん。2人が3人になって皆で協力しながら成長するんですね。さっそく育児を手伝ってくださるとか、心強いですね。





## おすすめの本

ツレはパパ 1年生：細川貂々 朝日新聞出版



おわりに、より  
～僕もこうして世界と出会い、発見し、他の人たちの笑顔をもらい、人間の習慣を取りこんで少しずつ成長していったのだろう。毎日が驚きで、楽しい事に満ちている。世界ってこんなに凄いとこだったの？

あしたも、こはるびより。：つばた英子 つばたしゅういち 主婦と生活社



つばた家の春夏秋冬。『センス・オブ・ワンダー』の暮らしのレポートです。時をていねいに紡いでいく暮らし。季節のしつらいからおもてなし料理まで、子育てにも通じるセンスあられる一冊です。

### 編集記

3月を迎えて、東日本大震災の発生から1年となりました。今まで当たり前になっていた暮らしは、災害を目の当たりにして、当たり前ではなかったことが分かりました。

先日、テレビで9か月後の卒業式が開かれたというニュースをみました。これでやっと小学校を卒業し中学生になれた、というコメントが印象的でした。

地震の影響はまだなお残っています。被災された方に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈りします。自分にできることは何か考えていきたいと思えます。

(担当助産師KN&KT)

次回は6月発行予定です