

— もうすぐ赤ちゃんと会えるプレママのみなさんへ —

こころのりくらぶ

vol.35
2014 夏号



特集 1-2

マタニティレポート

マイナートラブル 3

沐浴指導 4

胎動カウント 5

授乳期の栄養 6

Information 7



サッカーW杯開催で盛り上がった6月も終わり、夏本番の陽気となりました。日に日に暑さが増すなか、みなさんいかがお過ごしでしょうか？身体を冷やしすぎないよう、冷房と上手に付き合ってこの夏を乗り越えていきましょう☆

さて、創刊から10年を迎えたこうのとりのりくらぶは今回号から大幅にリニューアル!! 当院のホームページからのアクセスがより簡単になり、パソコンやスマートフォン、携帯電話からみなさんの知りたい情報が得られるようになりました。編集メンバー一同、これからはプレママのみなさん、ママのみなさんのお役に少しでも立てよう頑張っていきます! これからもどうぞよろしく願いいたします。

写真は今年の春から当院産婦人科病棟に配属となった8名です。新しい仲間が増え、私達もとても心強く思っています。病棟や外来でお見かけの際にはぜひ声をかけてください!



Maternity Report

マタニティレポート

—— 先日、当院を退院されたKさんからすてきな体験談が寄せられたのでご紹介します。

6月11日、2550グラムの女の子を出産したKです。妊娠27週6日の日に、通っていた個人病院での母乳指導に行くとお腹の張りを指摘されました。

NSTモニターで調べてみると約2分おきに強いお腹の張りがありました。切迫早産と診断され、その日にそのまま入院生活が始まりました。

お腹が張らないようにするための張り止めのお薬を、その病院で可能な最大量で点滴していましたが、お腹の張りが全くおさまらず、妊娠30週の時に順天堂に転院してきました。

赤ちゃんにとって一番いい時期に産みたい！との思いはありましたが、順天堂での入院中もお腹の張りが頻繁にあることが何度もありました。ですが、幸いいつも痛みは伴わなかったことと、その都度先生が診察し説明してくださったり、担当の看護師さんたちも気にかけて話をしてくださったおかげで安心して過ごすことができました。

出産はいつ産まれても大丈夫！と言われた35週に入り、張り止めの点滴をきった翌日のことでした。

それでも予定日より1ヵ月早かったり、陣痛の途中で赤ちゃんが苦しくなってしまうたりと不安な中での出産でしたが、生まれた赤ちゃんを先生が抱っこして連れてきてくれた時の感動と、初めて腕に触れたときの温かさは一生忘れません。

退院した今は1日1日どんどん表情もかわり、大きくなっていく娘の成長を家族みんなで喜んでいます。

2ヶ月にわたる入院生活は辛いこともありましたが、1つの生命が誕生することのありがたさ、先生、看護師さん、どんな時も温かく支えてくれた家族への感謝の気持ち、同じ部屋で入院生活を送った仲間と共に励みあった日々など、たくさんのことを学ばせていただきました。

娘が大きくなったら、たくさんの人のお陰であなたは産まれることができたんだよ、と話してあげようと思います。

担当看護師より

Kさんは点滴治療や、安静の制限が必要な切迫早産の患者さんでした。前の病院から続く入院生活に加え、当院への救急車での緊急入院、なかなかおさまらないお腹の張り…不安も多かったと思いますが、いつも赤ちゃんのことを第一に考え、前向きに過ごされていました。そんなKさんの姿に、私達も励まされていました。とてもすてきな体験談を聞かせてくださってありがとうございました。

また赤ちゃんと一緒に病棟に遊びにきてくださいね！スタッフ一同、お待ちしております(^ ^)



NSTモニターとは・・・

NSTとは、ノンストレステストの略です。ストレス（陣痛）がない状態で、お腹の中の赤ちゃんの状態を評価するために用いる方法です。

妊婦さんのお腹に赤ちゃんの心拍を拾うトランスデューサーと、お腹の張りを拾うトランスデューサーをゴムのベルトで固定します。入院中であれば1日に1回以上はNSTモニターを装着して、赤ちゃんの状態とお腹の張りの状態を医師と看護師で確認しています。



▲ 双子ちゃんのNSTモニターの画面

これは双子ちゃんを妊娠されているママのモニター画面です。赤ちゃんの心拍数が2つ表示されているのがわかりますか？真ん中の数字はお腹の張りを示すものです。

赤ちゃんは20分毎に寝たり起きたりを繰り返すので、だいたい40分程度NSTモニターを装着して、赤ちゃんとお腹の張りの状態をみていきます。



▲ ナースステーションにモニターの状態が表示されます。

妊娠期のマイナートラブル

こむらがえり

足の裏やふくらはぎの筋肉が突然ピンと張ってつってしまうことはありませんか？

Q

こむらがえりとは？

A

こむらがえりとは「ふくらはぎ」や「足の裏」などが、激しくつって痛む状態のことをいいます。「ふくらはぎ（腓：こむら）が返る」という意味で、腓腹筋痙攣（ひふくきんけいれん）、下腿痙攣症候群（かたいけいれんしょうこうぐん）などと呼ばれることもあります。妊娠中にこむらがえりの症状がある妊婦さんは全妊娠の半数近くもいて、一般的にも「こむらがえりって妊婦さんに起こる症状でしょ？」と考えている人すらいるようです。昼間よりも夜の寝ているときにしばしば起こります。

Q

どうしてこむらがえりになるの？

A

妊娠中は黄体ホルモンの影響で筋肉が疲れやすくなっています。妊娠してさらに運動不足が重なると、下半身の血行が悪くなり、足がつりやすくなります。またカルシウムが不足してしまうと筋肉が少しの刺激に対しても反応しやすくなるといわれています。

また、こむらがえりは妊娠後期に多く見られます。妊娠後期（妊娠8ヶ月ぐらい）に入ると、成長した胎児によって妊婦の骨盤は内側から押し上げられて、骨盤のゆるみが生じます。骨盤のゆるみが生じると、足の筋肉は引き伸ばされる状態が続きます。この状態に対して、ふくらはぎの筋肉は元に戻ろうと急激に収縮するのでこむら返りが起きるのです。つまり骨盤のゆるみが原因と考えられます。

Q

今日からできる対処方法は？

A

足がつることは、適度な運動やマッサージをして足の血行をよくすることである程度予防できます。

- 適度な運動や寝る前にストレッチを行きましょう。アキレス腱を伸ばすストレッチがおすすめです。足の背中側を伸ばしたまま、つま先を自分の手でつかみます。お腹が大きくて手でつかめないときは壁の角などに足のつま先を押し当ててふくらはぎを伸ばすか、可能だったら旦那さんか近くにいる人に足のつま先をからだのほうにゆっくりと倒してもらいましょう。また、こむらがえりが起きたときにはマッサージも効果があります。緊張した筋肉を大きく円を描くようにほぐすことで筋肉がリラックスするでしょう。これらの対策は寝る前に数回繰り返すことで予防にもなります。
- 温かいお湯に足を浸けたり、寝る時に靴下を履くなどして足を冷やさないようにするのもよいでしょう。
- カルシウムを含む食品やサプリメントを積極的にとることもおすすめです。
- 妊娠後期は骨盤のゆるみが原因となるため、腹帯を使用して骨盤のサポートをするとよいでしょう。

沐浴指導 START !!

6月より初めてお産をされた方を対象に希望制で沐浴指導が開始になりました。

以前、沐浴指導は母親学級第1課内でおこなっていましたが、『入院中にもやりたい!』『やっぱり赤ちゃんをお風呂に入れるのが不安』というママたちの多くの声があり今回実現することとなりました。

沐浴指導ってどんなもの?

沐浴指導では、実際に助産師が赤ちゃんのお風呂に入れているのをママに見ていただきます。その際、お風呂に必要な物品の説明やお風呂に入れるときの赤ちゃんの観察ポイント、赤ちゃんがどのような状態のときにはお風呂に入れるのを控えたほうがいいのかなどの注意点についてもお伝えしていきます。一度、実際に見ることにより、お風呂の入れ方のイメージがしやすくなります。

また、当院では沐浴の仕方についてのDVD視聴をすることも出来ます。30分程で保健指導室という病棟内にある部屋で見ることが出来ます。現状では、沐浴指導は残念ながらママだけの指導になってしまいますが、このDVDはパパやご自宅で育児をお手伝いしていただくご家族の方も見る事が出来ます。実際に沐浴指導でお風呂の入れ方を見る前の予習として、もしくは沐浴指導後の復習として、またはパパやご家族へのレクチャーとして見ていただくと自信をもってご自宅で沐浴が出来ると思います!

ぜひ、当院でお産された際は沐浴指導を受けてみてください。



アンケートにご協力をお願いします!!

病棟での沐浴指導はまだ始めたばかりであるため、参加されたママに終了後アンケートをお願いしています。このアンケートによりママの意見を聞き、ママのニーズに応えた寄り添える指導をしていきたいと考えていますので、ご協力をお願いします。

何か不明な点がありましたら、入院中スタッフにお聞き下さい。

赤ちゃんとの コミュニケーション ～胎動カウントをしてみよう～

ほとんどの妊婦さんは、妊娠16週から20週の間、初めての胎動を感じることでしょう。最初は、さわさわと風にゆらめくお花のような優しい感触です。妊娠6か月くらいになると、はっきりとした胎動に変わってきます。胎動は、赤ちゃんがママのお腹の中にいることを感じる事ができ、喜びを与えてくれます。それと共に、赤ちゃんの状態をママに教えてくれる大切なやりとりの方法でもあるのです。胎動を数えて、赤ちゃんとのコミュニケーションをしましょう。

では、胎動カウントの方法をご説明致します。



1

ゆっくりと時間が取れる時間帯に行いましょう。パパと一緒にすることもおすすめです。きっとパパは胎動を感じながら、パパとしての心意気を高めてくれることでしょう。

2

左側を下にして、横向きに寝て、リラックスします。

3

「10カウント法」を行います。はっきりとした胎動を10回感じるまでに、何分かったかを計ります（はっきりとわかる胎動だけを数えます）。だいたい、皆さん20分前後で10回の胎動を感じる人が多いようです。

胎動カウント法の基本的な記録方法です。
簡単な記録で大丈夫ですよ。

| | | |
|------|---------|-----------|
| 7/21 | 8:00 PM | 10回 / 28分 |
| 7/22 | 8:15 PM | 10回 / 20分 |
| 7/23 | 7:45 PM | 10回 / 22分 |
| 7/24 | 8:00 PM | 10回 / 18分 |

普段と様子が違っていたり、全く胎動を感じないような場合には、念のため病院へ相談してみるとよいでしょう。

🌸 赤ちゃんとのコミュニケーションを楽しんでくださいね 🌸

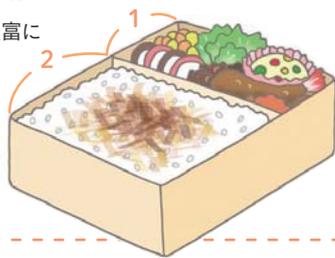
授乳期の栄養

母乳は「白い血液」と呼ばれるように、母乳の味や濃度は、ママの血液の状態を反映しています。健康的な血液はサラサラしていますが、コレステロールの高い血液はドロドロしています。赤ちゃんはサラサラしている母乳を「おいしい」と感じますので、血液がサラサラになる食生活を目指しましょう。

おいしい母乳を出すための5つのポイント

POINT 1 穀類をしっかり取り、バランスの良い食事にしましょう

穀類はママのエネルギー源であり、母乳を通して赤ちゃんの栄養の源になるものです。ご飯が少なく、おかずが多い食事は、動物性脂肪の取り過ぎや塩分の取り過ぎに繋がり、ドロドロとした血液になってしまう可能性があります。穀類は食べる量全体の約2/3にしましょう。また、麺類は塩分、パンは種類によっては脂肪分と塩分が豊富に含まれているため、なるべくご飯食を基本にしましょう。



POINT 2 血液がサラサラになる食材を食べましょう

野菜や豆類、海藻類はコレステロールの吸収を抑制する作用のある食物繊維を多く含んでいます。また、玉ねぎにも血液をサラサラにする効果があります。「マゴワヤサシイ」を合言葉に食材を組み合わせてみましょう。



POINT 3 食べるならケーキより和菓子にしましょう

ケーキなどの洋菓子は生クリームやバターや砂糖などをたくさん使っているため、脂肪や糖分が多く含まれています。これらは、ドロドロとした母乳をつくり、乳腺を詰まらせる原因にもなります。甘い物が食べたい時は、脂肪分が少ない和菓子の方がおすすめです。ただし、食べすぎには注意です。

黒ゴマしるこ

材料 (2人分)

- 白玉粉…………… 30g
- 豆乳…………… 30~50ml
- 練り黒ゴマ …… 大さじ2
- はちみつ………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- くず粉…………… 大さじ1
- くるみ…………… 少量 (飾り用)



- ① 白玉粉に豆乳を合わせよく練り、一口サイズに丸めて中央を少しへこませ、熱湯でゆで、浮きあがったら冷水にとり水気をきる。
- ② 練り黒ゴマ、はちみつ、塩、水1カップを合わせて煮溶かし、水で溶いたくず粉を加えてとろみをつける。
- ③ ①を器に入れ、②を注ぎくるみをかざる。

POINT 4 水分をしっかり取りましょう

授乳中はのどが渇きやすくなります。ドロドロとした血液にしないためにも水分をしっかり取りましょう。カフェインや糖分の多い飲料はなるべく避け、体を温める飲み物を選ぶようにしましょう。

体を温めるお茶 ………………
番茶、ほうじ茶、ルイボスティー など

POINT 5 化学調味料や添加物はなるべく避けましょう

ママがとった食品は母乳を通して赤ちゃんの口にも入ります。ママと赤ちゃんの体のために、食品添加物が多いインスタント食品や加工食品は控えましょう。また、だしの素などの化学調味料をなるべく控え、昆布やかつおぶし、干し椎茸などからだしを取ることをおすすめします。

Information

母親学級のお知らせ

夫立会い分娩希望の方はご夫婦で第3課の参加をしてください。

場所 管理棟4階 第一会議室

受講料 無料

対象 第1・2課は、当院で妊婦検診をされている方。第3・4課は、当院で分娩予約をされている方。

| | 日時 | 対象 | 内容 |
|-----|--|----------|--|
| 第1課 | 毎月第1火曜日 13:30～15:30 ※都合により変更になる場合があります | 妊娠初期～20週 | 妊娠中の栄養・生理・生活について (管理栄養士と臨床心理士さんからのお話) |
| 第2課 | 毎月第2火曜日 13:30～15:30 | 22週以降 | 妊娠中・産後の必要物品・母乳の話と授乳の練習 |
| 第3課 | 毎月第3土曜日 13:30～15:30 | 28週以降 | 入院時期やお産の経過・呼吸法について |
| 第4課 | 毎月第3火曜日 13:30～15:30 | 28週以降 | バースプランと産後のママ・赤ちゃんの生活について |

母乳外来

母乳外来は母乳育児のサポーターです。

退院後上手く授乳できない、おっぱいが痛い、上手く搾れない、搾る量が減ってきた、そろそろおっぱいを卒業したいなど、母乳についてのご相談を受け付けております。

料金 初回のみ5,000円 二回目以降3,500円

対象 母乳育児中の方。
あらゆる時期に対応いたします。

おっぱいをマッサージしながら、育児の悩みもお聞きます。



申し込み方法

完全予約制の為、下記の電話番号にご連絡ください。

☎ **055-948-3111** (内線 1160)

詳細は産科外来窓口まで

このとりくらぶバックナンバーがWEBで閲覧できます！

このとりくらぶ 順天堂

