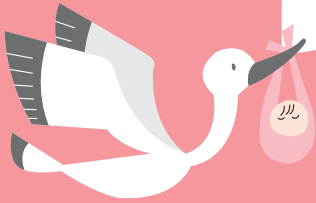


— もうすぐ赤ちゃんと会えるプレママのみなさんへ —

このとりくらぶ



vol.37
2015 新春号

特集 1-2

防災あれこれ

搾乳器 3

インフルエンザワクチン 4

年末年始の食事 5

マイナートラブル [抜け毛] 6

Information 7



あけましておめでとうございます(^o^) いよいよ2015年を迎えました。昨年たくさんのママや赤ちゃん、そのご家族の笑顔に出会うことができました。ありがとうございました。今年もみなさんのたくさんの笑顔に出会うことができますように…そして、このとりくらぶがその傍らにありますように…♡♡編集スタッフ一同、さらにみなさんの知りたい情報が盛りだくさんになるよう頑張りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

左の写真は、当院でお産されたママに召し上がっていただくお祝い膳です。とても豪華なお膳で、ご出産おめでとうございますの気持ちを込めてお作りしています。ご家族とお産を振り返りながら一緒に召し上がっていただいても良いですね♪

2015年のこのとりくらぶは防災特集からスタートです。災害のない今だからこそできる備えについて一緒に考えていきましょう！

災害は忘れた頃にやってくる…
もう一度見直しませんか？

防災 あれこれ

物の備えと心の備え

まもなく、東日本大震災からまる4年を迎えます。昨年は日本各地でさまざまな自然災害が起こり、改めて私たちの住む日本が災害の多い国であることを感じました。そして順天堂静岡病院のあるこの静岡県もまた、予想される南海トラフ大地震や東海地震で大きな被害が想定される地域でもあります。そういった災害時に、こうのとりにくらす読者のみなさんの多くは、『災害弱者（災害時要援護者）』となります。赤ちゃんや、小さなお子さんも同様です。いきなり災害と言われてもピンとこないな…と、思われるかもしれません。しかし、災害が起こっていない平和な今だからこそ、考えたり、行動する時間があります。もしもの時の備えは、物の備えだけではありません。心の準備をしておくことも、大きな備えとなります。当院産婦人科病棟では、入院時のオリエンテーションの際に避難経路やお部屋での過ごし方についてお話しさせていただいています。災害発生時、一番に行うことは自分の身を守ることです！



！ 避難の時、まず見よう

5階の避難経路図です。
各部屋の入口と、廊下の掲示板に
掲示してありますのでご覧ください。

！ 青いシールが目印

輸液ポンプを使用の方は、青いシールの
ついた差込口が非常用電源なので、
コンセントを差し替えてください。





❗ 落下物注意

落下の危険があります。
棚の上には物を置かないようにしましょう。

ご自宅で過ごす際にも大切なことですが、赤ちゃんが寝ている場所の上や横から物が落ちてこないようにしましょう。赤ちゃんは自分で自分の身を守ることができません。赤ちゃんをご自宅に迎えた今だからこそ、パパ、ママ、ご家族みんなで、災害発生時の赤ちゃんとの過ごし方について話してみても良いかもしれません。非常用持ち出し袋の中身も、大人のものだけではなく、ママや赤ちゃんに必要なものが入っているか、もう一度チェックしてみましょう！

❗ レスキューママ

赤ちゃんを母子同室を始めたママには、同室指導の際にベビー室のスタッフから『レスキューママ』についての説明があります。レスキューママとは、災害発生時、赤ちゃんをママを守るためのスリングと防災頭巾です。避難時に使用します。詳しい使い方は入院後にチェックしてみてくださいね。赤ちゃんを寝かせてあげるコットの下の段に入っています。みなさんがレスキューママを使用することなく退院できますように…



さいごに・・・

母乳育児は防災の第一歩

大規模な災害が発生した場合、粉ミルクや安全なお水、お湯、消毒した哺乳瓶を必要な時に必要なだけ手に入れることが難しくなります。そのため、母乳はママがいれば清潔で安全な完全無欠の栄養を赤ちゃんにあげることができます。また、母乳に含まれる免疫成分のおかげで、災害

時に広がるのが予想される感染症から赤ちゃんを守ることもつながります。

母乳を与えることでママも赤ちゃんも、緊張が和らぐホルモンが分泌されるとの報告もあります。災害発生という大変な事態だからこそ、母乳が2人をつなぐんですね。

搾乳器をうまく使ってみよう!!

お産後、みなさんは赤ちゃんとの生活が始まります♪メインになってくるのは『授乳』です！
毎日大変そうなイメージをお持ちの方も多いと思います。
今回は、お産後の母乳育児を応援する便利なグッズ『搾乳器』の紹介をします!!

搾乳器って何？

搾乳器は、**母乳を搾ってくれる機械**のことです。もちろん手で母乳を搾することもできます。
しかし夜間、**疲れて短時間で母乳を搾りたい時**などに使用するととても便利なアイテムになります。
また、**仕事復帰の際の搾乳時**にも役立ちます!!
少し早く産まれた赤ちゃんへの母乳育児にも便利なものです。
機械というと少し怖いと思う方もいるかもしれませんが**痛みもありません**。
搾乳器にもいろいろな種類があります。**電動のタイプ**と**手動のタイプ**があります。

当院で使用している搾乳器

当院では『medela 搾乳器』を使用しています。
ここで紹介するのは電動のものについてです。

当院へ入院の際は試供することができますので、授乳室のスタッフにお声かけ下さい!!

シンフォニー 電動搾乳器

当院では5A病棟やNICUでも使用しています。
自宅に置いておく大きめのタイプです。

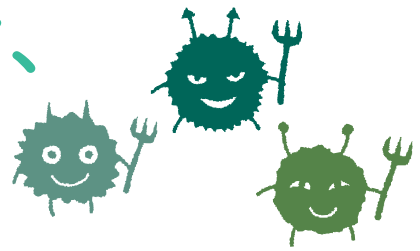


スイング 電動搾乳器

持ち運び可能な小型タイプになります。
シングルポンプとダブルポンプがあります。



インフルエンザのワクチン、 どうすればいいの？



だんだんと寒くなり、風邪をひきやすい季節となりました。
みなさんは風邪をひかないように気を付けていますか？
今回は寒い季節に流行する“インフルエンザ”についてお話ししていきます。

Q

妊娠中にインフルエンザのワクチンは打つことができるの？



A. 打つことができます。

インフルエンザワクチンは不活化ワクチンという病原性のないワクチンで、妊娠中に打ってもおなかの中の赤ちゃんに影響ありません。インフルエンザが流行する12月までに接種したほうがよいでしょう。インフルエンザワクチンを打った後は約2週間ほどで効果が出始め、4～5ヶ月間はその効果が続くと言われていています。ただし、妊娠初期はいろいろな理由で流産する可能性が高い時期なので、接種を避けた方がよいと考えられています。一度、医師にご相談ください。

Q

授乳していても、インフルエンザのワクチンは打つことができるの？



A. 打つことができます。

インフルエンザワクチンを打っても母乳を通して赤ちゃんに影響を与えることはありません。もしもママがインフルエンザにかかってしまったら、授乳や抱っこ時に咳などを介して感染してしまう可能性があります。そのため、授乳中のママもインフルエンザワクチンを打つことをおすすめします。

Q

インフルエンザにかかったら授乳はどうしたらいいの？



A. インフルエンザにかかっても授乳を続けることはできます。

インフルエンザにかかったママの母乳を飲んでも、赤ちゃんが感染してしまうことはないと言われています。また母乳には、赤ちゃんを感染から守ってくれるたくさんの物質が豊富に含まれているので、赤ちゃんがインフルエンザにかかったとしても、母乳を飲ませていけば、その症状を軽くすることができます。以前は抗インフルエンザ薬は授乳中は使用できないと言われていましたが、今は授乳していても使用することができますと言われています。受診の際に医師に授乳中であることを伝え、ご相談ください。

一番大切なのは予防することです！

手洗い、うがいを
心がけましょう。



外出の際は、人込みを避け
マスクを必ずつけましょう。

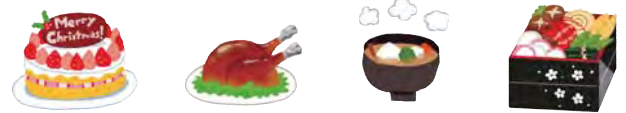


お部屋の加温・加湿には
注意しましょう。



ご家族みなさんで気を付けていきましょう！

年末年始の食事



クリスマスにお正月…イベント盛りだくさんの季節が終わりました。

イベントというと、クリスマスのお料理、おせちにお雑煮…美味しいものがたくさんあったと思います。

普段より食べ過ぎて、おっぱいが張っちゃった…というママ、上の子のときに大変だったので、ちょっと控えめに食べました…というママ。皆さんは、どのように過ごされましたか？

赤ちゃんは知っている！

おっぱいは何でできているかご存じですか？

母乳は、ママの血液からできています。そのため、毎日の食事の内容に影響されるのです。血液の質を良くし、量を増やすことが、良質なおっぱいを作るために必要になるのです。

クリスマス、お正月にはカロリーが高いメニュー、ケーキや和菓子が普通の食卓に比べ多く並んだと思います。高カロリーな食事は、体内に吸収され、血液内の成分を微妙に変えますので、血液から作られているおっぱいの成分も変わります。高カロリーの食事はおっぱいの脂肪分も増やすので、乳腺を詰まらせる原因となります。また、おっぱいの味も悪くなってしまいます。味が悪くなると、赤ちゃんが吸わなくなることがあります。赤ちゃんはママの美味しいおっぱいの味を知っているんです♡

高カロリーはバランス良く

母乳がたくさん出るように…とお餅を食べるよう、勧められたママもいるかもしれません。食糧事情が現在よりも貧しかった時代には、ママたちがお餅や鯉こくを食べていたそうです。しかし、現代は非常に恵まれた食生活を送ることができています。あえてお餅をたくさん食べる必要はなさそうです。お餅は、乳腺が詰まる場合があるので、控えめに…。しかし、決して食べてはいけないということではありません。大事なのは「バランス良く」食べることです。1食高カロリーの物を食べたら、後の2食は和食中心の粗食で乗り越えましょう。

特に必要な栄養素はたんぱく質、カルシウム、鉄分です。産後は、妊娠後期よりも多く摂取するようにしましょう。

産後に必要な3大栄養素

たんぱく質

カルシウム

鉄分

母乳にいい食べ物

野菜では、体を温める冬野菜（大根・にんじん・白菜・ねぎ・ほうれん草）がおすすめです。夏と冬を比べてみると、母乳育児率は夏の方が多そうです。これは体温が上がることにより、血液の流れが良くなっておっぱいが良く出るからだそうです。つまり冬は体を冷やさないで、血液の流れをよくすることが大事になります。そのためにも、体を冷やさない食べ物が大変なるのです。また、土の中の食べ物（じゃがいも・大根・ごぼう・にんじん・ピーナッツ・里芋・芋）など、根菜類は母乳を出すために良い食品です。簡単に作れるけんちん汁や、鍋料理、ポトフなどを定番メニューにすると良いですね。

体を温めてくれる冬野菜



母乳を出しやすくしてくれる根菜類



産後のマイナートラブル

抜け毛について

産後のお母さんのほとんどが経験する悩みの一つに抜け毛があります。
そんな抜け毛がなぜ起こるのか、いつまで続くのか紹介します。

1 人の毛周期について

人の髪の毛は毛周期（ヘアサイクル）があり、女性では4～6年とされています

成長期

毛髪を成長させる時期で、髪全体の約85～90%を占めます。

退行期

成長を終えた毛球部が縮小を始める時期で、全体の約1%程度です。

ブラッシングやシャンプーなどで簡単に髪が抜けやすくなります。

休止期

毛髪が頭皮にとどまっているだけの時期で自然に脱毛が生じ、全体の約10～15%とされています。

2 出産後は、なぜ抜け毛が多くなるのか

一番大きな原因は、女性ホルモン

女性ホルモンにはプロゲステロン（黄体ホルモン）とエストロゲン（卵胞ホルモン）の2種類があります。妊娠していない状態ではこのプロゲステロンとエストロゲンが2週間ごと交互に働きを繰り返しています。

しかし、妊娠するとプロゲステロンの分泌が大幅に増加します。プロゲステロンには妊娠状態を継続させたり、体温を上昇させたりする働きほかに、毛髪の成長を促す作用もあります。このプロゲステロンの働きによって毛の周期が大きく変化し成長期の延長が起こり、退行期・休止期に移行しにくくなります。ようするに、本来

抜け落ちてしまうはずの髪が、抜けずにそのまま成長し続けるのです。

そして、出産を終えると、妊娠中大量分泌されていたプロゲステロンが一気に減少し、もとのホルモン量に戻ります。

その結果、妊娠中プロゲステロンの作用で抜けずに成長していた髪の毛が一気に抜けるようになるのです。ホルモンの変化による抜け毛は大体半年あたりから元に戻り始め、1年くらいで妊娠前の状態にまで戻ると言われていますが、個人差があります。

通常時



妊娠中



出産後



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。パパの参加もOK!

	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1・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

完全予約制のため、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

