

北くまもと  
井上産婦人科医院 Presents  
ママのための情報誌

WINTER 2021

モンパピエ  
mon Papier



北くまもと  
**井上産婦人科医院**  
INOUE LADY'S CLINIC



## WINTER 2021

### contents

## 冬こそ! 外気浴 特集

赤ちゃんのお世話が楽しくなる♡

## 便利グッズ PICK UP



PRESENT

今回ご紹介の

A

LED授乳ランプ

B

リバーシブルLEDライト

を抽選でプレゼントいたします!

①件名に「モンパピエプレゼント係」

②本文にお名前・電話番号・住所・  
メールアドレス・ご希望商品の  
アルファベット(AorB)を記載

※メールアドレスは応募メール送信元と同じ場合も、  
必ずご記入ください。

以上をご記入の上  
メールにてご応募下さい!

✉ info@symphonia-inc.com

2022.2.末日締め切り

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。  
尚、当選商品はメーカーからの直送となります。

先輩ママからのアドバイス

## マタニティインナー&ウェアの選び方

先輩ママに聞きました!

## 腰痛・背痛対策、どうしてた??

もやもやしたキモチ…  
ありませんか?

## 妊婦のキモチ

## 安産エクササイズ

パパの小部屋

## 家事力UP! パパカジ

妊娠・出産で

## もらえるお金の手続きTodoリスト

離乳食と一緒に調理できる! お手軽ごはんレシピ

先生があなたの疑問にお答え

Q & A

コーナー

## 赤ちゃんお料理教室開催中!



北くまもと  
井上産婦人科医院  
INOUE LADY'S CLINIC

ちょっとブレイク

## パピエもんのまちがいさがし





／ 冬こそ ／

元気になる！  
ぐっすり眠れる！

## 外気浴 特集

コロナ禍の自粛や寒さのために

外に出る機会が減っていませんか？

日照時間が少ない冬こそ外気浴！

外気に触れることは赤ちゃんにとって

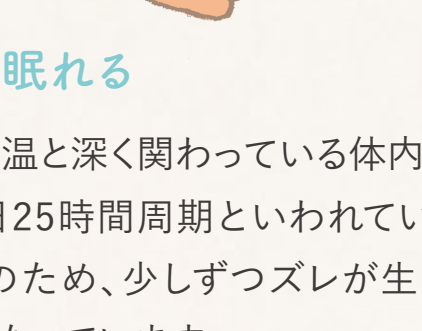
外の生活に慣れるためのステップになり

ママにとってもリフレッシュになりますよ♪



### 外気浴

うれしいが  
いっぱい！



朝はスッキリ

夜はぐっすり眠れる

睡眠や血圧、体温と深く関わっている体内時計。体内時計は1日25時間周期といわれています。1日は24時間のため、少しずつズレが生じて夜型になりやすくなっています。

しかし、お昼に外気浴をして明るい光を感じ、夜には室内の静かな環境で過ごすことで体内時計がリセットされ、「朝は起きて、夜は眠る」というリズムを身につけることができます。

お日様を浴びると、脳の中ではセロトニン

という脳内物質が分泌されます。

セロトニンは、ハッピーホルモンとも言われ、心と身体を目覚めさせます。

そして約15時間後に眠りのホルモン・

メラトニンが分泌され、夜にはぐっすり

眠れるように。

免疫UPに欠かせない

ビタミンDを作る

免疫力や感染症予防、骨の発育、成長などに欠かせないビタミンD。

1日に必要な量は生後1歳未満で5マイクログラム、ママやパパは8.5マイクログラム※です。

外気浴で適度にお日様を浴びることで皮膚の中にある物質がビタミンDに変わり骨へのカルシウムの沈着を促します。これにより、ビタミンD欠乏症を予防しやすくなります。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より

ママにもうれしい

外気浴をすることは、育児中のママにとっても息抜きやリフレッシュになります。外気に触れ、外の音を聞いたりした赤ちゃんの様子を見ることで、赤ちゃんとの新しいコミュニケーションをとる機会にもなります。

生後1か月すぎたら

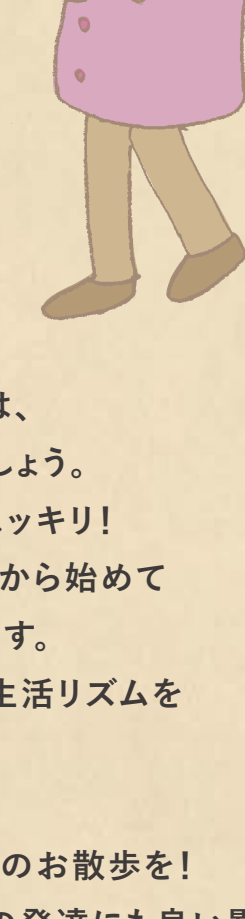
外の空気を入れて外気浴をしよう！

**時期** 生後1か月頃～

**方法** 窓を開け部屋の中に風を入れる  
ことから始めましょう

慣れてきたら...

ベランダや家の外に  
出るだけでも十分♪



風がなくて暖かく穏やかな日は、

ベランダや家の外に出てみましょう。

外の空気に触れると、気分もスッキリ！

最初は2、3分程度の短い時間から始めて

少しずつ時間を延ばしていきます。

同じ時間帯に外気浴をすると生活リズムを

作りやすくなります。

首がすわったら、ベビーカーでのお散歩を！

外の世界を楽しむことで心身の発達にも良い影響が。

歩けるようになったら、外遊びをして外気浴しましょう♪

骨も強くなり成長をサポートします。

### 外気浴の注意点

#### ▶ 直射日光を避ける

赤ちゃんのお肌はデリケート。

紫外線には気を付けましょう。紫外線が強い10時～14時は避けましょう。

#### ▶ ベビー専用の日焼け止めを塗る

無添加・無香料・無着色で、石鹸で落とせるベビー専用の日焼け止めを使いましょう。

目や口のまわりは避けて、ベビーカーや抱っこひもから出ている手足はしっかり塗ります。

頭や顔は直接日が当たらないように帽子やおくるみなどで守ってあげてね。

#### ▶ 水分補給の準備をする

赤ちゃんは短時間のおでかけでも、のどが渇くことがあります。水分補給ができるように準備をしましょう。

#### ▶ 天候や体調を考慮し

##### 無理はしない

天候の悪いときやママと赤ちゃんの体調がよくないときは外気浴は控えるようにしましょう。

無理に外気浴をしようとすると、赤ちゃんのリズムが乱れてしまうこともあります。

#### ▶ 大人は動きやすく

##### 転びにくい服を着る

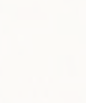
外気浴をする際は赤ちゃんだけでなく、大人の服装も大切です。動きやすく転びにくい服装を選びましょう。

[目次に戻る](#)



## 便利グッズ PICK UP

赤ちゃんのお世話が楽しくなる♡  
便利グッズをご紹介します。



プレゼント企画がございます

**A** …2名様

**B** …1名様

詳しくは目次ページをご覧ください

夜間の授乳やおむつ替えに。災害など  
緊急時の明かりとしても使える！

夜中のお世話をグッと快適に！  
**おすすめ授乳ライト**

赤ちゃんが生まれ、おうちに帰ってくると、授乳・沐浴・おむつ替えなど赤ちゃんのお世話でパパやママは毎日大忙し！

特に、夜中の暗がりでの授乳は、赤ちゃんの様子が見えにくく「お腹が空いて泣いているのか」「具合が悪いのか」判断しにくいですよね。

そんな時に便利なのが、手元をやさしく照らしてくれる授乳ライト。

生まれたばかりの赤ちゃんは、授乳間隔がまだ3～4時間。昼間たっぷり飲んでも、夜中にお腹が空いたり、目が覚めたりしてグズグズと泣いてしまいます。たくさん飲めば、おしっこやうんちも出るので授乳ついでにおむつ替えも必要。

毎日夜中のお世話をするママ・パパにとって赤ちゃんに不快感を与えずにお世話する部屋の明かりは切実です。いきなり部屋全体を照らしてしまう天井照明では、赤ちゃんもママ・パパもまぶしいですよね。

そこで、睡眠を邪魔しない程よい明かりで周りを照らし、赤ちゃんの授乳やおむつ替えがスムーズにできるようにする、これが授乳ライトの役目です。

スイッチが本体についていて枕元に置けるタイプのライトを使用すれば、リモコンを探したり、明るすぎる照明によって目が覚めたりすることも少なくなります！

夜中に寝たり起きたりを繰り返すママ・パパの負担を軽くすることができますよ。

また、授乳ライトは出産後の赤ちゃんのお世話に大活躍するだけでなく、普段のルームライトや災害など緊急時の明かりとしても使用できるので、ベッドサイドに一つあると便利でしょう。

そんななかから、今回オススメするのはシンプルなデザインで優しくお部屋になじむ、2商品です。

PICK UP

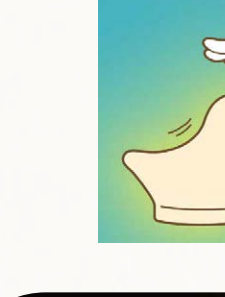
**A**

### LED授乳ランプ /株式会社ケイジェイシー

- ◆サイズ：138×78×103mm
- ◆重量：100g
- ◆¥2,695(税込)



やわらか  
素材



超軽量  
100g



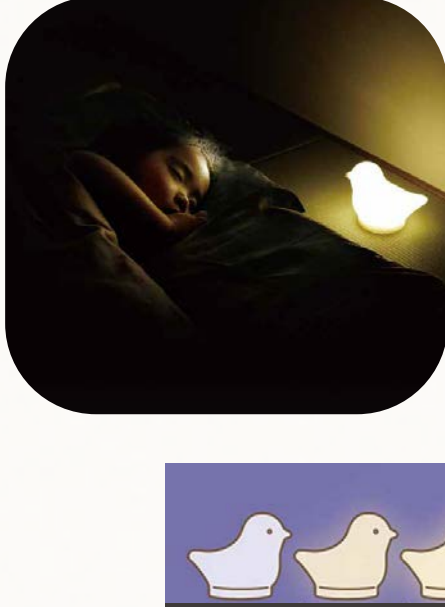
大人の手のひらに乗るサイズ感。100gと超軽量なので、他の部屋に持っていくこともできます。

また、やわらか素材なので、万が一たおれたりして赤ちゃんにあたっても大丈夫！

トントンとただくだけで  
調光ができて  
操作カンタン！



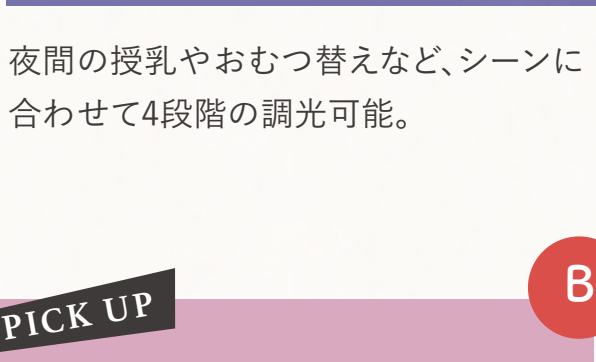
操作音もなく静かなので、赤ちゃんを起こしてしまう心配もありません。



やさしい光がそっと赤ちゃんを包みます。

約1時間の充電で  
最大15時間点灯

※明るさ設定によって  
点灯時間が変わります。



夜間の授乳やおむつ替えなど、シーンに合わせて4段階の調光可能。

PICK UP

**B**

### リバーシブル LEDライト /サンワダイレクト

- ◆サイズ：85×85×202mm
- ◆重量：300g
- ◆¥5,080(税込)



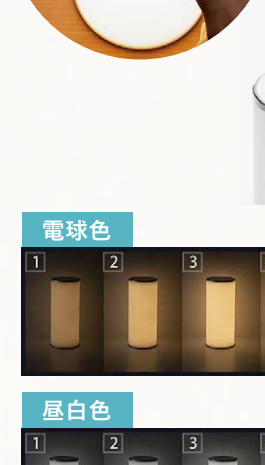
うれしい  
リバーシブル

さかさまにするだけで電球色と昼白色の切替が可能！横に寝かせると、電球色と昼白色が半分ずつに^^



電球色・昼白色それぞれ6段階の調光が可能！

タッチパネルで  
操作カンタン！



アウトドア  
にもOK ^^

折りたたみ収納式の  
取っ手付きで持ち運びやすい！



約5時間の充電で  
最大150時間点灯

※明るさ設定によって  
点灯時間が変わります。



ここが便利！

**USB充電式なので  
持ち運びも簡単！**



ここが便利！

**滑り止めがついていて、  
転倒しにくい！**

ラバー部分



ここが便利！

**シリコン製なので  
落としても壊れにくい！**

ママ・パパにとっても、  
夜中のお世話は毎日のお仕事になるので、  
少しでも睡眠や休息がとれるよう、  
授乳ライトを活用してみましょう！

目次に戻る



◆ advice ◆

## マタニティインナー& ウェアの選び方



### 早めに締めつけがない衣類へシフトして

妊娠初期のつわりが始まるころを目安に、ゆったりしたインナーやウェアに切り替えてみましょう。マタニティ専用でなくてもよいのでゆったりとして着心地がよいものを選んでください。産後の授乳期にも重宝します。妊娠20週ごろからはおなかが大きくなり始めるのでウエストの調整ができて下半身が冷えないマタニティ用パンツの着用がおすすめです。



〈先輩ママ〉  
Aさん

#### マタニティウェアを選ぶポイント

##### ◆ 締めつけない

妊娠中に着るものは、体への締めつけがなく、ゆったりとしたものがいちばん！ワンピースもいいのですが、おなかが大きくなってくると足元が見えづらいのでパンツのほうが歩きやすいと思います。

##### ◆ 体を冷やさない

夏でも冬でも体を冷やさないように！夏に汗をかくほど厚着をする必要はないと思いますが、私の場合は薄手の腹巻や首・足首を覆うものを身につけるようにしていました。冬は手足までしっかり防寒を心がけてみましょう！



〈先輩ママ〉  
Bさん

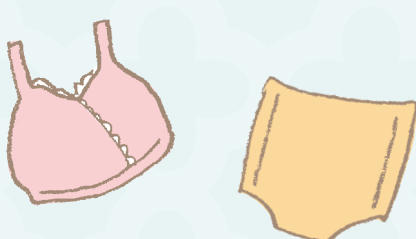
#### マタニティウェアを選ぶポイント

##### ◆ 素材

妊娠中は肌が敏感になりやすく、肌トラブルも起こりやすいので、刺激の少ない綿・絹などの自然素材や、ゴムなどの装飾が肌にあたらないようなもの、保湿力や吸収力があるものがおすすめです！

##### ◆ 締めつけない

私の場合、つわりの時期に下着の締めつけが原因で症状が悪化することがよくありました。妊娠初期からおっぱいも変化してくるので、ブラジャーはきゅうくつに感じないもの、ワイヤレスなどがおすすめです^^



やっぱり頼りになるよね！

先輩ママに聞きました！

妊娠中のあれこれ！

妊娠・出産経験者にしか聞けないことを  
先輩ママ達に聞きました。

今回のテーマ：

## 腰痛・背痛対策、どうしてた??



〈プレママ〉  
Mさん

妊娠後期には腰痛・背痛などに悩まれる方が多いようですが、先輩ママの皆さんは経験されましたか？また、どのように対策されていましたか？

### 妊娠による反り腰がきっかけで腰痛に！

✧ 1人目妊娠時

中期ごろから腰痛があり、対策として妊婦帯を巻いて過ごしましたが後期に入って予想以上に体重が増え、結果的に15キロ増…！

おなかが重くて反り腰で歩くことが多くなり、腰痛がひどくなりました。

夜になると腰がだるくて、夫に押しってもらったりしていました。

✧ 2人目妊娠時

1人目妊娠時の経験から、早い段階で妊婦帯を使い始めました。

無理のない範囲でストレッチや運動をしたり、食べる量などに気をつけたりと体重も増えすぎないように気をつけて過ごしました。

そのせいか、腰痛もあまりひどくなく、快適な妊婦生活を送ることができました。

妊婦帯は、大きくなってきたお腹を支えて腰への負担を軽減するだけではなくお腹を冷えから守ってくれる役割もあります。お腹をしめつけすぎるとよくないので、お腹のサイズに合わせて調整できる妊婦帯がおすすめです。



〈先輩ママ〉  
Aさん

### 腰痛・背痛はなかった！

私の場合は、2人出産しましたが、どちらも妊娠初期から臨月まで腰痛に悩まされることはありませんでした。

妊娠中は、腰が痛くならないよう、長時間同じ姿勢をとらない、冷えないようにする、歩きやすい靴を履くなど、なるべく腰への負担が少なくなるように過ごしていました。

安定期に入ったところからマタニティヨガに通い、適度な運動ができたこともよかったのかもしれません。

普段から腰痛を感じている方は、妊娠以外の原因がある可能性もあるかと思います。痛みを感じるような無理な姿勢や運動はしないよう注意してくださいね！



〈先輩ママ〉  
Bさん

- ▶ 妊娠中の腰痛の原因は、大きくなったお腹を支えるために、いつもと違う姿勢をとることで腰に負担がかかっている場合や、ホルモンの影響・血行不良など、さまざまです。

妊婦帯などのグッズを使ってなるべく腰の負担を軽減したり、適度な運動やマッサージをして血行をよくしたり、体を温めることを意識してみたりするとよいでしょう。

もやもやした  
キモチ…  
ありませんか？

# 妊婦の キモチ



モヤモヤ解決！

妊娠できたからこそ経験できること。

さまざまな体の変化はホルモンの関係で起こることなので、ある程度仕方のないことです。妊婦だから経験できることと、発想の転換で前向きになってみましょう。胸が大きくなり、母乳の準備なんだと思うと、ママになる幸せの印と感じられることでしょう。

体型の変化なら、産後の自分の管理で妊娠前に戻ることができます。早く戻りたいと思うなら、妊娠中に体重管理を心がけてみましょう。その心がけが安産にもつながることでしょう。

体型が変わっていくのが  
なんだかいや。

おっぱいが  
大きくなって青筋が！？  
なぜこうなるの？

モヤモヤ解決！

乳腺の発達で浮き出た血管です。  
妊娠すると乳腺が発達し、おっぱい  
が大きく膨らみます。乳房に青筋のように  
見えるのは、乳腺の発達によって血流量が  
増え、血管が浮き出て見えるためでしょう。  
病気や乳房のトラブルではなく  
妊娠にともなう体の変化なので  
心配ありません。

モヤモヤ解決！

昼も夜もよく眠れず  
身体が休まらない！

無理に寝ようとしなくても大丈夫！  
ホルモンの作用でよく眠れなくなる時期もあります。そういうときに「寝なくちゃ」と思うと余計に眠れなくなってしまうもの。眠れなくてもいいので、電気を消して静かな音楽でも聴きながら布団に入って横になっていて。それだけでも身体は休まりますよ。

下記URLか  
「妊婦のキモチ」で検索

<https://bit.ly/3nwbDPG>

モンパピエのバックナンバー記事が  
WEB上でご覧いただけます

妊婦さん向けのレシピや妊娠中の不安に応える  
アドバイス、マメ知識など随時更新中！

目次に戻る



# 安産エクササイズ♪

おなかが大きくなるにつれて腰痛や肩こり、便秘、むくみなどが気になり始めます。そんなマイナートラブルを改善するのに効果的な日々のエクササイズをご紹介します。運動するのは面倒になりがちですが、軽いストレッチなら毎日続けられるかも！

今回のテーマ

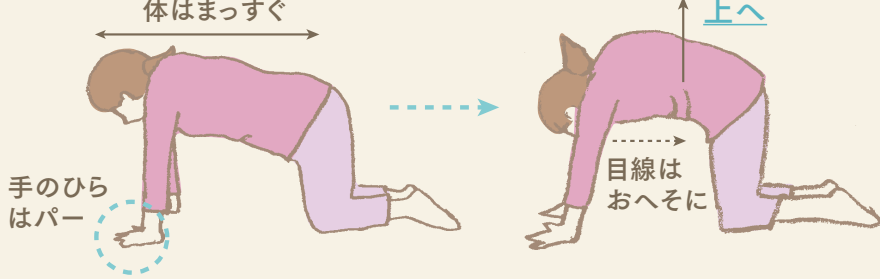
## 腰痛・背痛

妊娠中に悩まされるママも多い「腰痛・背痛」。

血行をよくするために体を温めたり、腹帯などを使ってお腹や腰をサポートするなどさまざまな工夫ができますが、適度な体操をおこなうことで、腰・背中回りの筋肉をリラックスさせることができますよ^^

## 四つ足のポーズ

猫背になりがちな背中をぐぐっと伸ばす運動。背筋が鍛えられると、腰痛も軽減されます。ゆっくり呼吸しながら、この動きを5回繰り返します。



### 四つんばいの姿勢をとる

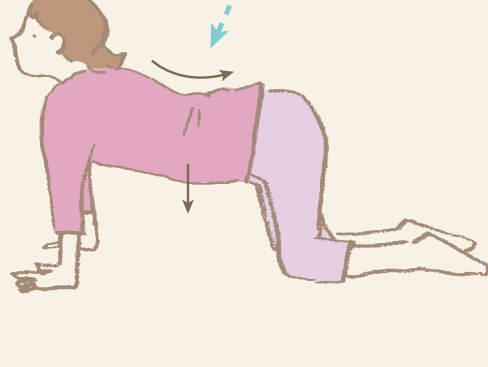
手と足は床と垂直になるようにつき、背骨をまっすぐにする。

### 背中と肩を天井に押し上げる

息を吐きながら、肩を上を持ち上げて背中を丸くする。

### ゆっくり背骨を動かすように上を見る

息を吸いながら、背骨を一つずつ動かすイメージで背中をそらせる。

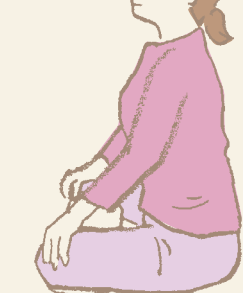


## あぐら体操

大きくなるにつれて前にせり出しがちなおなか。逆向きに倒してあげることで腰の筋肉をほぐし、血行をよくします。

### あぐらの姿勢で腰を安定させる

あぐらをかき、背骨をまっすぐに立てて腰を安定させる。



### そのまま腰を丸める

そのまま背中を丸めて骨盤を後傾させる。これをゆっくり3回。



## 背筋ストレッチ

腰に負担がかかることで、背中にも余分な力がかかります。体をねじったり、横に倒すことで、背筋力をアップさせましょう。



### 両手は頭の後ろに

両手を頭の後ろで組んで、腰から背骨、頭にかけてまっすぐに。



### 左右にねじる

息を吐きながら後ろを向き、吸いながら正面をみる。反対方向も。



### 左右に倒す

息を吐きながら体を横に倒し、息を吸いながら戻す。これを左右2回繰り返す。



妊娠期間のマイナートラブルは、日々の姿勢や軽い運動で改善されることも少なくありません。体調をみながら無理のない範囲で続けてみましょう！

[目次に戻る](#)



ママは読まないで！



家事力UP！

## パパカジ

妻が妊娠中や出産後は、パパが家事や育児に参加する機会が増えることは必須。  
ここでどれだけ関われるかが  
今後の信頼関係にもつながるので要注意！  
今まで任せきりだった人も、ポイントを把握して  
今のうちから慣れておきましょう。

»point

1

### 「手伝うは禁句」と覚えておく

「手伝う」は禁句。これが、家事に取り組むときの心構えだ。  
相手がメインで自分が手を貸してあげるという立ち位置ではなく、お互いが対等な当事者。

「一緒にやる」という意識から始めよう。  
そして、お互いの「ありがとう」を当たり前。



»point

2

### 全体像を共有しよう

夫婦で一緒に家事に取り組むためには、全体像を共有しておくとうい。

『衣・食・住・子どものこと』の分野ごとに、『毎日・不定期』の切り口で、どんな家事が存在しているのか考えてみよう。

名前をつけにくいものもあるだろう。

気をつけたいのは、今の時点で片方だけが取り組んでいることがあっても、責めたり落ち込んだりしないこと。これからどうしたいかを話し合うスタートラインにするのだ。

»point

3

### ママの身体に配慮を

妊娠中や出産直後は、特にママの身体に配慮をしたい。

身体も心も大きな変化を経験している時期に、生活の中で無理が生じていないだろうか。

料理は塩分量に注意する、重いものを持たなくていように、お風呂で転倒したら危ない、トイレの狭い空間は掃除が大変など、どこにフォローがあればいいかを確認してみよう。

»point

4

### 我が家ルールを一緒に確認

夫婦それぞれが積み重ねてきた生活が違うから、家事に対するこだわりも違う。洗濯物の干し方・たたみ方、食器の片付け方、掃除の仕方などで、「こうしたい」や「こうしてほしい」に違いが生まれる。

どうするのが自分たちにとって最適で快適か、話し合って我が家ルールを決めよう。

どちらかに合わせる、妥協点を探る、あえて完全に担当を分ける、など対処法も我が家ルールで決めていい。

»point

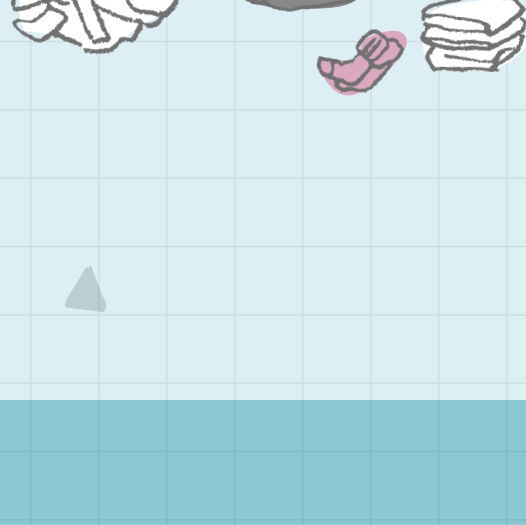
5

### 手抜きを探そう

あれもこれも、細かいところまで完璧を求めると、家の中で疲れてしまう。

完璧を手放して、手抜きを探そう。

今日の風呂上がりに着るものはたたまないとか、ハンガーにかけた洗濯物は乾いたらそのままクローゼットに収納するとか、家の中のゴミ箱を撤去して最初から一カ所にゴミを集めるというやり方もある。外部のサービスを頼むことや、便利家電の導入も選択肢に入れて話し合ってみよう。



## 天からのお告げ

どの家事も、最初はいかになくて大丈夫。何事も、知ることと実践することは違います。経験を重ねることで、コツが分かって上達していくものです。

失敗も一緒に笑い合えたら、そこでまた夫婦の仲が深まるはず。そして、そんな夫婦の姿は、子どもにもきつといい影響を与えます。やさしい気持ちに包まれますように。

目次に戻る

# 妊娠・出産で

もらえる

お金の手続き

To do リスト

出産と子育ての毎日を支えてくれる大切なお金。申請漏れやもらい漏れがないように、いつ、何をするかをご紹介します。

まずはチェック！  
あなたはどのタイプ？



## 専業主婦 自営業・自由業ママ パート&契約ママ

夫の健康保険に加入している専業主婦や自営業・自由業のママ、パートママ、国民健康保険に加入しているママ。手続きは夫の健康保険を通じておこないます。



## 働き続けるママ

勤務先を退職せず、産休と育休を取得して働き続けるママは「出産手当金」「育児休業給付金」などが受け取れます。勤務先を経由して手続きをします。



## 妊娠中に 退職(退職予定) するママ

出産を機に一度退職し、その後の再就職を考えているママは失業給付の受取期間を延長する制度が使えます。ハローワークで手続きを行いましょう。

※金額のシミュレーションは、働き続けるママ、退職するママは月収24万円で試算しています。  
児童手当は誕生から1年分支給されたものとして試算しています。

| 妊娠中の手続き | 失業給付期間の延長                                                                                   | 傷病手当金                                              | 育児休業給付金                                       | 出産手当金                                                                                   | 医療費控除                                                        | 高額療養費                                                                             | 児童手当                                                                              | 乳幼児・子どもの医療費助成                                                                                                                                                           | 出産育児一時金                                                                                                                                                                 | 妊婦健診の助成                                                                                                                                                                 |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <input type="checkbox"/> 退職後、勤務先から離職届をもらう<br><input type="checkbox"/> ハローワークで失業給付金延長の手続きをする | <input type="checkbox"/> 勤務先に休業の報告をして必要な場合は申請書をもたう | <input type="checkbox"/> 受給資格を確認して勤務先で申請書をもたう | <input type="checkbox"/> 受給資格を確認して勤務先で申請書をもたう<br><input type="checkbox"/> 入院時に申請書を持っていく | <input type="checkbox"/> 給付年収約297万円以下の人、10万円以下でも申告できる場合があります | <input type="checkbox"/> 事前に認定を受ける場合<br><input type="checkbox"/> 認定証を病院の支払い時に提示する | <input type="checkbox"/> 事前に認定を受ける場合<br><input type="checkbox"/> 認定証を病院の支払い時に提示する | <input type="checkbox"/> 自治体に妊婦届を出し、母子手帳と妊婦健診助成の受診票をもたう<br><input type="checkbox"/> 受診時に受診票を持参し、会計時に提出して不足分を清算する<br><div>いくら？<br/>原則14回分の助成が受けられる<br/>※自治体によって異なる</div> | <input type="checkbox"/> 自治体に妊婦届を出し、母子手帳と妊婦健診助成の受診票をもたう<br><input type="checkbox"/> 受診時に受診票を持参し、会計時に提出して不足分を清算する<br><div>いくら？<br/>原則14回分の助成が受けられる<br/>※自治体によって異なる</div> | <input type="checkbox"/> 自治体に妊婦届を出し、母子手帳と妊婦健診助成の受診票をもたう<br><input type="checkbox"/> 受診時に受診票を持参し、会計時に提出して不足分を清算する<br><div>いくら？<br/>原則14回分の助成が受けられる<br/>※自治体によって異なる</div> |

赤ちゃん誕生！ ☐ 14日以内に役所に出生届を出す

| 産後の手続き | 求職活動を始めたらハローワークで失業給付の受給申請をする                          | ハローワークで失業認定を受ける                          | 記入した書類を勤務先に提出する                          | 記入した書類を勤務先に提出する                          | 記入した書類を勤務先に提出する                          | 産院・病院で記入してもらう                          | 「医療費のお知らせ」と領収書をまとめて集計する                          | 確定申告の用紙に記入し3月15日までに税務署に提出する                          | 自己負担10万円を超えたら税金の一部が安くなる                          | 月8万1000円＋αを超えた金額の負担がなくなる<br>※年収約370万円～770万円の場合                          | 年3回の振込月に1万5000円／月分がもらえる                          | 必要書類を揃えて、出生届と同時に役所で手続きをする<br>申請する子どもの健康保険証、母子健康手帳(必要な場合)など                          | 健康保険証到着後、役所で助成手続きをする                          | 乳幼児医療証が届く                          | 42万円以内なら健康保険に差額申請をする                          | 42万円の助成が受けられる                          | 受診時に助成が受けられて医療費が0円／低額になる                          | 退院時に42万円を超えた差額を支払う                          |
|--------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|        | <input type="checkbox"/> 求職活動を始めたらハローワークで失業給付の受給申請をする | <input type="checkbox"/> ハローワークで失業認定を受ける | <input type="checkbox"/> 記入した書類を勤務先に提出する | <input type="checkbox"/> 記入した書類を勤務先に提出する | <input type="checkbox"/> 記入した書類を勤務先に提出する | <input type="checkbox"/> 産院・病院で記入してもらう | <input type="checkbox"/> 「医療費のお知らせ」と領収書をまとめて集計する | <input type="checkbox"/> 確定申告の用紙に記入し3月15日までに税務署に提出する | <input type="checkbox"/> 自己負担10万円を超えたら税金の一部が安くなる | <input type="checkbox"/> 月8万1000円＋αを超えた金額の負担がなくなる<br>※年収約370万円～770万円の場合 | <input type="checkbox"/> 年3回の振込月に1万5000円／月分がもらえる | <input type="checkbox"/> 必要書類を揃えて、出生届と同時に役所で手続きをする<br>申請する子どもの健康保険証、母子健康手帳(必要な場合)など | <input type="checkbox"/> 健康保険証到着後、役所で助成手続きをする | <input type="checkbox"/> 乳幼児医療証が届く | <input type="checkbox"/> 42万円以内なら健康保険に差額申請をする | <input type="checkbox"/> 42万円の助成が受けられる | <input type="checkbox"/> 受診時に助成が受けられて医療費が0円／低額になる | <input type="checkbox"/> 退院時に42万円を超えた差額を支払う |

check

## 自営業・自由業ママの 国民年金保険料が免除に！

国民年金第1号被保険者の国民年金保険料が、**出産予定日または出産日の前月から4カ月間免除**になります。自営業・自由業のママは出産予定日の6カ月前から各自治体の国民年金担当窓口で申請できます。

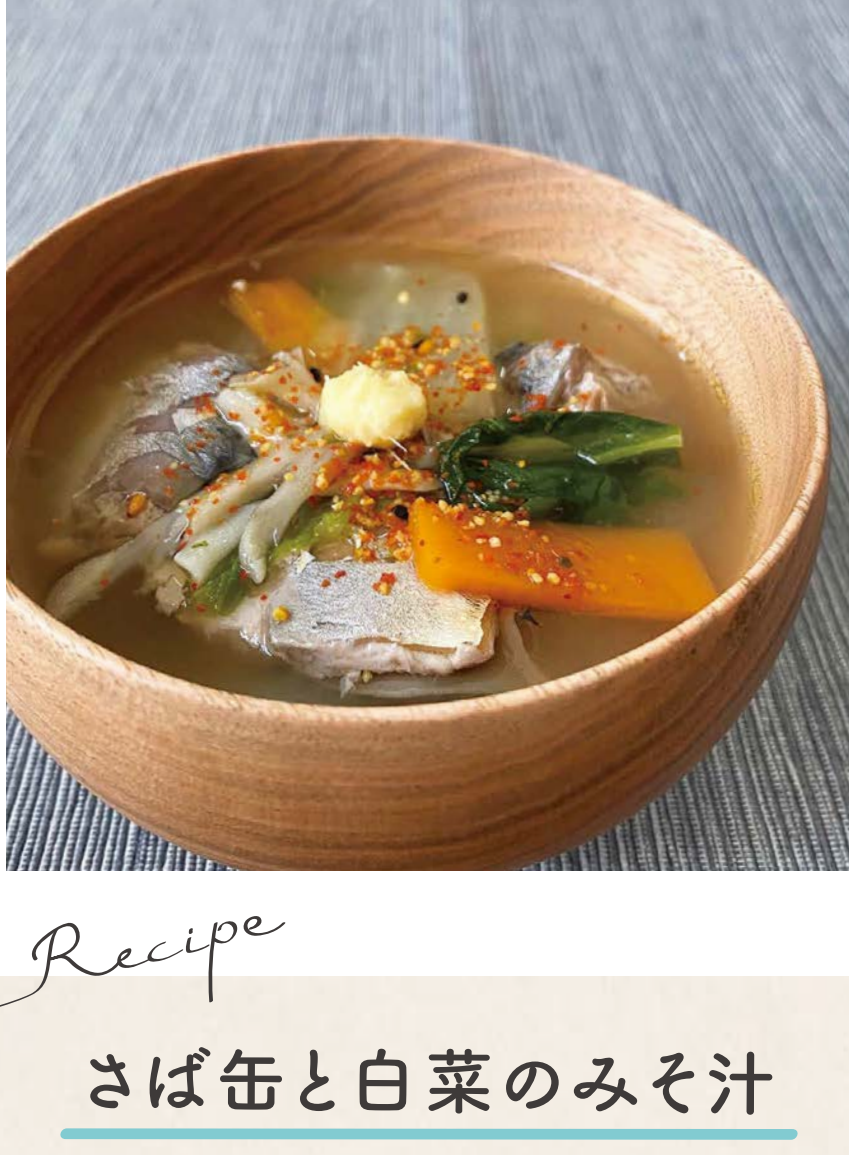
(会社員などの厚生年金保険料は、以前から免除) 免除を利用しても老後の年金が減ることはありませんので、早めに申請を。

目次に戻る



離乳食と一緒に調理できる！

## お手軽ごはんレシピ



# さば缶と白菜のみそ汁

## 大人メニュー

青魚のさばは、離乳食の完了期以降の食材ですので、いわし・あじ・さんまなど他の青魚に慣れてきたら、最後にチャレンジしてみましょう！白菜は芯の部分が固いので、初期・中期では葉の部分のみ使用します。

### 【材料】

❖ 大人2人分+離乳食1期分

さばの水煮…1缶(140g)

白菜…1枚

にんじん…中½本

まい茸…½パック

昆布だし…500ml

みそ…大さじ1・½

しょうが(すりおろし)…1かけ分

七味とうがらし…適量

❖ 離乳食追加材料

水溶き片栗粉(中期)

みそ(後期・完了期)

①さばの水煮は、完了期の場合は必要量を取り分ける。

⇒ **完了期** に取り分ける

②白菜はひと口大に切る。にんじんは5mm厚さの短冊切りにする。まい茸はひと口大に割く。

③鍋に昆布だしとにんじんを入れて沸騰させ、ふたをして弱火で4～5分煮る。白菜を加え、再びふたをして3～4分煮る。

⇒ **初期・中期** に取り分ける

④まい茸を加え、ふたをして2～3分煮る。

⇒ **後期・完了期** に取り分ける

⑤さばの水煮を加えて2分煮て、火を止めてみそを溶き入れる。

⑥器に盛り、しょうがをのせ、七味とうがらしをふる。

## 赤ちゃんメニュー〔離乳食〕

### 初期〔生後5～6カ月〕

#### 白菜とにんじんの和ポタージュ

##### 【材料】

煮た白菜の葉…10g

煮たにんじん…10g

大人③の煮汁…少々

❶大人③から白菜の葉(軸は使わない)、にんじん、煮汁を取り分ける。

❷白菜の葉とにんじんを裏ごしし、煮汁でのぼす。

※ゴックンと飲み込む練習

### 中期〔生後7～8カ月〕

#### 白菜とにんじんのスープ

##### 【材料】

煮た白菜の葉…10g

煮たにんじん…15g

大人③の煮汁…50～80ml

水溶き片栗粉…小さじ½～1

❶大人③から白菜の葉(軸は使わない)、にんじん、煮汁を取り分ける。

❷白菜とにんじんをみじん切りにする。

❸小鍋に煮汁と❷を入れて沸騰させ弱火で2分煮る。水溶き片栗粉を加え、混ぜながら煮てゆるいとろみをつける。

※舌でつぶれるくらいの固さ

### 後期〔生後9～11カ月〕

#### 白菜とまい茸のみそ汁

##### 【材料】

煮た白菜…15g

煮たにんじん…15g

煮たまい茸…3g

大人④の煮汁…50～80ml

みそ…少量

❶大人④から白菜、にんじん、まい茸、煮汁を取り分ける。

❷白菜、にんじん、まい茸を5mm大に切る。

❸小鍋に煮汁と❷を入れて沸かし、弱火で2分煮て、みそを混ぜる。

※歯ぐきでつぶせるくらいの固さ

### 完了期〔生後12～18カ月〕

#### さば缶と白菜のみそ汁

##### 【材料】

さばの水煮…15g

煮た白菜…15g

煮たにんじん…20g

煮たまい茸…5g

大人④の煮汁…50～80ml

みそ…少量

❶大人①からさばの水煮を取り分け、皮と骨を除き、ほぐす。

❷大人④から白菜、にんじん、まい茸、煮汁を取り分ける。

❸白菜、にんじん、まい茸を1cm大に切る。

❹小鍋に煮汁、❶、❸を入れて沸騰させ、弱火で2分煮て、みそを混ぜる。

※歯ぐきでかんだりつぶしたりできるくらいの固さ

目次に戻る





井上先生が

あなたの疑問にお答え

副院長 井上 茂

Q & A

コーナー

Q

食品添加物が気になります。

インスタント食品は控えたほうがいい？

A

できる限り手作りを心がけて

つわりで体調が悪いときや、「今日は疲れてごはんを作るのがつらいな」という日に、ときどき食べるくらいなら、それほど食品添加物を気にしなくても大丈夫。ただ、インスタント食品は塩分、油分が多く、カロリーも高めです。

自分で料理できるときには、手作りの食事にして、塩分やカロリーに気を配りましょう。

Q

ふだんの動作、どんなことに

気をつけたらいい？

A

腰やおなかへの負担を考えて

まず、腰やおなかに力が入るような動作はやめましょう。重い荷物を持つとどうしてもおなかに力が入ってしまいます。

買い物などはご主人と一緒にすませて。また、長い時間同じ姿勢を続けると、腰に負担がかかります。特に中腰の姿勢は負担大。

家事などは、ときどき姿勢を変えながら行いましょう。足元も見えにくくなるので、部屋の中は整理し、コードなど危険なものはまとめておきましょう。

Q

ときどきクラクラします。

気をつけることは？

A

脳貧血には早め早めの対応を

妊娠中は、おなかの赤ちゃんに優先的に血液を送るため、脳への血液循環が低下しやすい状態です。そのため、一時的に血圧が低下して脳貧血（立ちくらみ）を起こしやすくなります。

急に立ち上がったたり、立ちっぱなしでいたりすると症状が出やすいので気をつけて。症状が出た場合は周囲の目を気にせずしゃがみこむ、乗り物に乗っているときには下車して休むようにしましょう。このとき、できるだけ頭の位置を下げるようにすると効果的です。

予防法としては、日頃から規則正しい生活・食生活、適度な水分補給を心がけましょう。

Q

アロエヨーグルトが大好きで、

毎日のように食べていましたが、

「アロエは体を冷やすから、妊婦は避けた

方がいい」と聞きました。本当ですか？

A

体を冷やす作用はないため、

毎日食べても大丈夫です。

アロエはキズを治したり、炎症を抑えたりする作用がありますが、体を冷やす作用はないため、妊娠中に食べてもとくに問題はありません。

アロエに含まれる「アロイン」という成分には、便をやわらかくする作用があり、下剤として使われています。ですから、便秘の時にアロエヨーグルトを食べると効果が期待できます。

体を冷やす食品はバナナ、トマト、なす、パイナップル、卵白、白身の魚などで、暑い地方の産物、水分や糖分が多いなどの特徴があります。

一方、体を温める食品はにんじん、ごぼう、山いも、れんこん、卵黄、赤身の肉などで、寒い地方の産物、水分が少ない、塩分が多いなどが特徴です。

体質的に冷え性の人や、妊娠中に風邪をひいたときは、体を温める食品を食べるようにしましょう。



本場のイタリアン  
シェフがおしえる



Keita

毎月第2火曜日

# 赤ちゃん お料理教室 開催中!



お母さんの  
ご飯も一緒に  
作れちゃう♪



“ママも赤ちゃんも美味しい♪”をテーマに、

テレビでもおなじみのイタリアンシェフ

Keita さんによるお料理教室を行っています。

ママも赤ちゃんも一緒に楽しめるお料理をご紹介します。



INOUE  
LADY'S CLINIC

[目次に戻る](#)

ちょっと  
ブレイク

まちがい7個あるよ



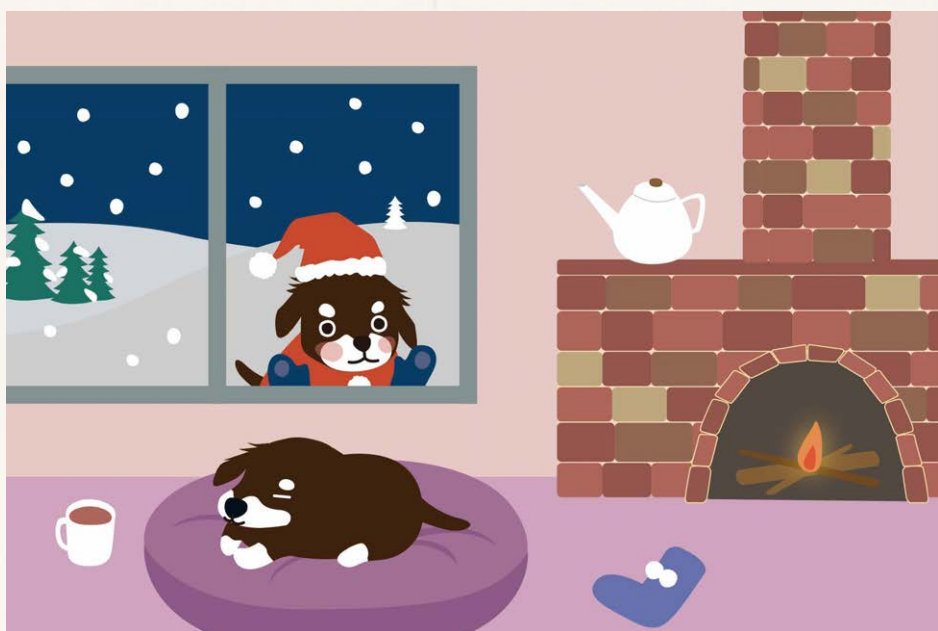
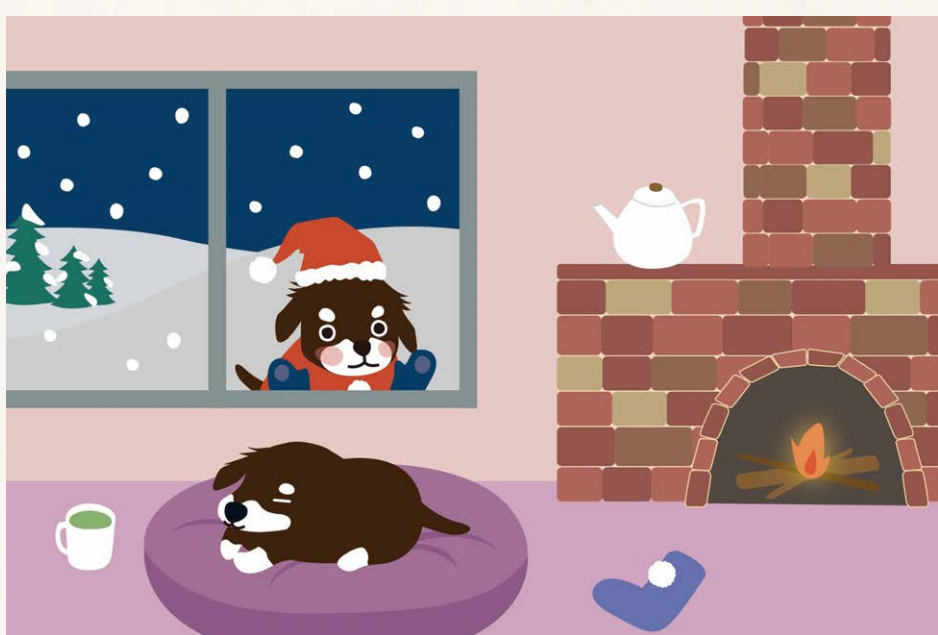
◀ パピえもん  
…Mon Papierの  
イメキャラ犬。

まちがい探しの  
こたえはコチラ



<https://bit.ly/3mzMuEZ>

# パピえもん の まちがいさがし



## Mon Papier モンパピエ WINTER 2021

Mon Papier(仏)は英語で  
My Paper「私の情報誌」という意味。  
響きも可愛く親しんでいただけるように  
との願いを込めてネーミングしました。

### Staff

Design-Illustration/all: Hitomi Yoshioka [グラフィックデザイナー]

Writing/p4-5: Kazumi Ohashi [ライター]

Papa no Kobeya/p10-11: Iori Yoshimura



[心理カウンセラー]  
[NPO法人ファザーリング・ジャパン九州]  
<https://note.com/yoshimuraiori>  
<https://fjq.jp>

表紙写真: bitt sotto photo ママフォトグラファー 尾藤香織

目次に戻る