

北くまもと
井上産婦人科医院 Presents
ママのための情報誌

SUMMER 2023

モンパピエ
mon Papier



北くまもと
井上産婦人科医院
INOUE LADY'S CLINIC

SUMMER 2023

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。

contents



● お出かけグッズ ●

お買い物チェックリスト

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
「e.x.p. japon バギーフック」を
抽選でプレゼントいたします!

- ①件名に「2023夏号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・
ご希望の種類(例:PKG×ブラック*)を記載
*BK×ブラック、PKG×ブラック、PKG×ブラウン いずれか1つ

※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。

以上をご記入のうえ
メールにてご応募ください!

✉ info@symphonia-inc.com



2023.8.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。

先輩ママからのアドバイス

入院時に持って行ってよかったアイテム

先輩ママに聞きました!

便秘対策、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

育児用品準備チェックリスト

産後のパパの心得

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

37周年を迎えました

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



お買い物チェックリスト

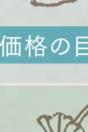
お出かけグッズの必要度は、
赤ちゃんの生まれる季節や
住環境などによって変わってくる場合も。
何をを用意するか、夫婦で相談しましょう。

新生児期に
必要なものを
妊娠中に
そろえよう！

絶対いる！グッズ

check!

チャイルドシート



数の目安 → 1台

価格の目安 → 3万円～

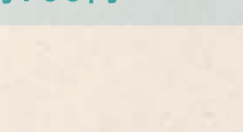
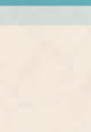
抱っこひも



数の目安 → 1個

価格の目安 → 約1万5000円～

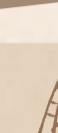
ベビーカー



数の目安 → 1台

価格の目安 → 3万円～

除菌・消毒グッズ



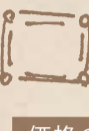
数の目安 → 1個

価格の目安 → 約700円

迷いがちグッズ

check!

ベビーカー用
ブランケットクリップ



数の目安 → 1セット

価格の目安 → 約1000円

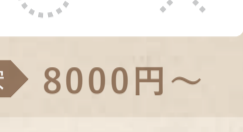
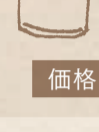
車内用日よけグッズ



数の目安 → 1個

価格の目安 → 約1500円

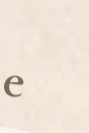
抱っこひも用
肩ベルトカバー



数の目安 → 1組

価格の目安 → 800円～

抱っこひも用ケープ



数の目安 → 1枚

価格の目安 → 8000円～

買い方 advice

退院時の移動手段によって
お出かけグッズを検討

産後1カ月くらいは赤ちゃんと
一緒に出かけることはほとん
どないので、産後、退院するとき
のことを考えて、大物のお出
かけグッズは検討して。
車を使うなら、チャイルドシ
ートはマスト。

外出がスタートする
時季を考えて
必要な便利グッズを検討

お出かけが増えるのは、
生後2～3カ月ごろから。
暑さ対策or防寒が必要な
のかは、生まれる季節だけ
ではなく先をみて検討しま
しょう。

周囲の住環境も
グッズ選びのポイントに

ベビーカーを選ぶ際、マンション
やアパートにエレベーターが
なく階段だけなら軽量タイプ、
まわりにガタガタした道が多
ければ、安全性が高いタイプ
がおすすめ。車の利用が多
ければ、チャイルドシート+
抱っこひもがメインになり
そう。

とくにトレンドの移り変わ
り
が早いお出かけグッズ。
高
額なアイテムが多いので、
妊
娠中によくリサーチしま
しょう。



ベビーカー

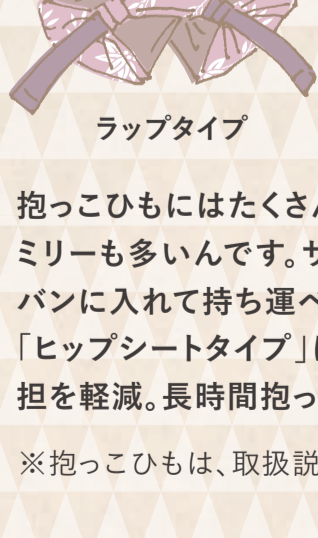
小回りの利く3輪タイプ、凹凸のある
道でも安定性の高い4輪タイプ、
チャイルドシートとドッキングできる
タイプなど種類が豊富。

セパレートタイプの チャイルドシート

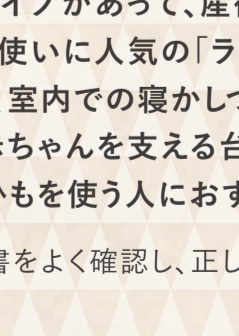


シート部とベース部が分かれて、赤ちゃんを乗せたまま持ち
運べるタイプのチャイルドシート。
家の中に専用の台座をスタンバイしておけば、車で眠った
赤ちゃんを起こさずにそのまま家へと移動することもでき
ます。

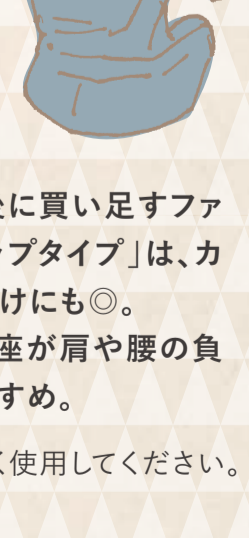
抱っこひもは、用途に合わせて タイプ違いを複数持ち派も



ラップタイプ



ヒップシートタイプ



抱っこひもにはたくさんタイプがあって、産後に買い足すファ
ミリーも多いんです。サブ使いに人気の「ラップタイプ」は、カ
バンに入れて持ち運べて、室内での寝かしつけにも◎。
「ヒップシートタイプ」は赤ちゃんを支える台座が肩や腰の負
担を軽減。長時間抱っこひもを使う人におすすめ。

※抱っこひもは、取扱説明書をよく確認し、正しく使用してください。



ベビーカーに車内に♪
お出かけにも役立つメリー

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。



赤ちゃんとお出かけをもっと楽しく!

荷物の多い子育てママ・パパに嬉しい。 「e.x.p. japon バギーフック」

赤ちゃんとお出かけできるようになると、欠かせないアイテムとなるのがベビーカー。

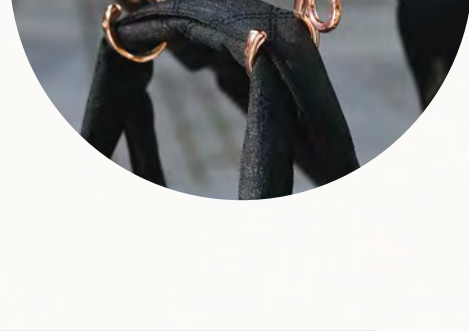
そんなベビーカーを押しながら、ママ・パパ自身の荷物に加え、赤ちゃんの荷物も増えるため、ママとパパはこれまでのお出かけよりも手一杯…なんて声が多いのです。

荷物で手が埋まってしまうと、赤ちゃんが泣いてしまったときやお世話をするときなどに、すぐに手が使えず不便でもあります。そんなお悩みを解決してくれるアイテムとして、今回は機能性だけでなくデザイン性も兼ね備えた、おしゃれなバギーフックをご紹介します。

これさえあれば、赤ちゃんとお出かけが、より快適になりますよ!

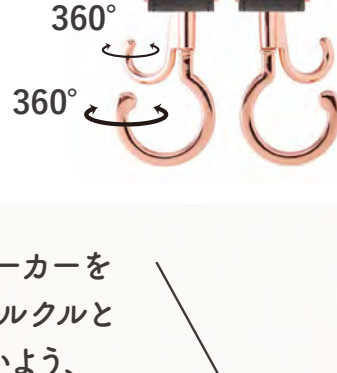
PICK UP

e.x.p. japon
バギーフック



360° 回転するフック

回転式のダブルフックがどちらも360°回転するので、どの向きからも荷物がかけて、ちょっとした買い物袋から重たいマザーズバッグまで、さまざまな用途で使用できます。

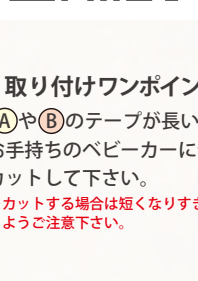


回転部分は、ベビーカーを押ししているときにクルクルと回ってしまわないよう、“少しかため”になっているのもポイント!

取り付けがカンタン!

ベビーカーの持ち手部分にマジックテープで巻き付け、長さを調整するだけで設置完了。長さが長い場合はカットして使用することもできるので、どんなベビーカーにも取り付けができます。

取り付け方動画



QRコードを
タップ

＼取り付けワンポイント＼
④や⑤のテープが長い場合は、お手持ちのベビーカーに合わせてカットして下さい。
※カットする場合は短くなりすぎないようにご注意ください。

正しいテープの巻き付け順



カラーが豊富!
高級感のあるデザイン

金具とベルトの組み合わせで、全49種もある豊富なデザイン。

金具部分はピンクゴールド、ブラック、シルバーの3種からお好きなものを選ぶことができますので、どんなベビーカーにもぴったりのものがきっと見つかります。



金具部分と先端には
おしゃれなロゴ刻印

高級感のあるデザインで
ギフトにもぴったり!



※画像はBOXタイプ(送料別)。袋台紙タイプは送料無料。

丈夫な仕上がり!

亜鉛合金でできたフックなので強度が高く、耐荷重はなんと約60kg!(※)

マジックテープでの着脱式の為、ベビーカーのハンドルに密着させることができ、しっかりと固定されます。

※ベビーカーの耐荷重は別途ご確認くださいませ。

※荷物の掛け過ぎにはご注意ください。ベビーカーが転倒する恐れがあります。

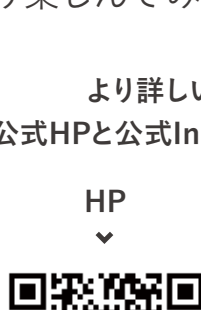


ママもパパも、赤ちゃんのお世話できっと忙しくなりますが、うまく育児便利グッズを活用して、かわいい赤ちゃんのお世話をより楽しんでみてくださいね^^

より詳しい情報については
公式HPと公式Instagramをご覧ください

HP

Instagram



QRコードを
タップ

PRESENT



上記でご紹介した「e.x.p. japon バギーフック」の中から



BK×ブラック

PKG×ブラック

PKG×ブラウン

を3名様(各1名)にプレゼント!

※袋台紙タイプ

詳しくは目次ページをご覧ください

目次に戻る

◆ advice ◆

入院時に持って行ってよかったアイテム

赤ちゃんのことを想いながら、必要なアイテムを準備するのも妊娠中のお楽しみの一つ。

いつ出産の日を迎えても大丈夫なように、入院に必要なものは臨月までに準備しておくようにしましょう！

入院時に持って行ってよかったアイテムや準備方法について、先輩ママたちに聞きました。



〈先輩ママ〉
Aさん

◆ ヘアゴム

暑さや痛みに耐えようと、いろんな姿勢をとるのでいつの間にか髪が乱れたり、顔周りにまとわりついたりします。髪の長い方は特に、あったほうがよいと思います！

◆ ペットボトルストロー

出産の間は汗をたくさんかくので、とにかくのどが渴きました。

分娩台の上では、コップやペットボトルから直接飲み物を飲むことが難しくなるので、きちんとボトルの口に固定されるタイプのストローを準備しておくとう便利です！

◆ スマートフォンの充電器

陣痛の間、余裕があるときは家族や友人と連絡をとったり、陣痛の間隔を記録するアプリを使用したりと、スマートフォンを使用する時間は長かったです。また、出産後にはすぐに家族や友人に連絡をしたかったので、充電が切れないように準備しておきました。

到着してすぐに必要になる、保険証・母子手帳・診察券・印鑑・入院に関する書類・携帯電話の充電器・財布などのアイテムはいつでも持っていけるようにカバンひとつにまとめていました。

入院前に焦って準備せずに済んだので、まとめておいてよかったです。



〈先輩ママ〉
Bさん

◆ 使い慣れたタオル

陣痛でとにかくたくさん汗をかいたので、顔まわりや体をふいたり、痛みに耐える際に握りしめたりしていました。

◆ 履きなれたスリッパ・ルームソックス

足元が冷えやすいので、入院中はよく使いました。

スリッパは病院にもありましたが、入院中はいつも履き慣れているものが安心できました。

◆ S字フック

入院中や陣痛の間、ベッド柵や手の届くところにかけておくと、陣痛時に使うアイテムを入れたカバンやゴミ袋をかけられたりと、重宝しました。

私の場合は、普段から家で使っているものがそばにあると安心できました。病院で用意されているものと、自分で持っていきたいものを事前に確認して準備しておきましょう！

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：

便秘対策、どうしてた??



〈プレママ〉
Mさん

妊娠してから便秘になることが増えました。先輩ママの皆さんは、便秘を経験されましたか？また、どのように対策されていきましたか？

妊娠中の貧血がきっかけで便秘になった！

✪ 1人目妊娠時

元々便秘症ではなく、全く気にしていませんでしたが、妊娠後期に「貧血」と診断され、お薬（鉄剤）を飲んだ副作用で便秘になりました。それからは、水分をたくさん摂ることを心がけ、あまり好きではなかったヨーグルト（無糖）を頑張って食べたことで少し解消しました。

✪ 2人目妊娠時

1人目の体験を教訓に、貧血にならないよう食生活をしっかり頑張りました。おかげで健康的で太りすぎない妊娠生活を送ることができました！

妊娠中（特に後期）は貧血になりやすいので、食べ物から鉄分を積極的にとり、なるべく鉄剤をのまなくていい状態をキープできるとベストです。

こまめな水分補給も便秘解消につながると思います。



〈先輩ママ〉
Aさん

便秘にはならなかった！

私の場合は、2人出産しましたが、どちらの時も便秘に悩むことはありませんでした。

普段から便秘になることはありませんでしたが、妊娠中は便秘になりやすいと病院で聞いたので、できるだけ食物繊維を多く摂るようにしていました。

帰省や旅行などで生活リズムや環境が変わるときは、水分補給などを特に気を付けて過ごしていました。

普段から便秘になりやすい方は、特に水分補給・食物繊維の摂取に気を配ってみてください！妊娠中でもできるエクササイズなどもあるので、可能な範囲で試してみるのもいいかもしれません！



〈先輩ママ〉
Bさん

- ▶ 妊娠初期には便秘や下痢など、便通の不調に悩まされるママも多いようです。妊娠によってホルモンバランスが変化することで、胃や腸の動きが低下したり、子宮が大きくなって腸を圧迫したりすることが主な原因だといわれています。便秘になるかどうかや、その原因は人によってさまざまですので、水分補給や必要な栄養素の摂取に気を配りながら、体調のよいときは便通を促すストレッチやエクササイズにトライするなど自分に合ったものを試してみるとよいでしょう。

目次に戻る

もやもやした
キモチ…
ありませんか？

妊婦 の ももち



果物は
たくさん食べてもOK？

もやもや解決！

全体の栄養バランスを考え
ましょう。

「果物なら太らない」と思っ
ている人が多いようですが、
果物には意外と多く糖分が
含まれています。

ですから、たくさん食べれば
カロリーオーバーになってしま
います。

「果物ばかり」にならないよう
に、1日3食の
栄養バランスを考えながら、食
後のデザートや、
おやつとして適量食べるよう
にしましょう。

抜け毛がひどくなりまし
た…
薄くなってしまうのでは！？

もやもや解決

妊娠中や産後に抜け毛が
ひどくなったり、眉毛やまつ毛が
薄くなったり、陰毛が抜けるようにな
ったりする抜け毛のトラブルは、ホル
モンバランスの変化が影響してのこ
と。いずれまた
ちゃんと生えてきます。抜け毛のこ
とであ
まり気に病んでいると、精神的作
用から
また抜け毛を引き起こす場合もあ
るので、なるべく気にしないよ
うにしましょう。

外が暑かったり、
室内が冷えていたり…
赤ちゃんは平気？

もやもや解決！

外気が何度であっても、
子宮は赤ちゃんに快適な一定の温
度で保たれているので、おなかの
中まで冷えてしまう
心配はありません。

しかし、ママの身体が冷えてしま
うとおなかの張りやすくな
ってしまい、胎盤の血流が悪化し
て赤ちゃんに栄養や
酸素が届きにくくなってしま
います。

また、身体が冷えると血液循環
が悪くなり、むくみや腰痛、便
秘、足がつるなどさまざまな
マイナートラブルを招く
心配があります。

暑いからといって冷房で身体を
冷やしすぎないように気
をつけましょう。

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、ママ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！

切迫早産などで安静の指示が出ている場合は、行わないようにしましょう



時期の目安

産前 初期 中期 後期

産後 産褥期 I期 II期

ランジのポーズ (リラックス)



太ももの前後と股関節をストレッチ

後ろに脚を上げる動作や前に踏み込む動作が、下半身を刺激。足腰を鍛えるとともに、太ももの前後をしっかりストレッチします。

脚の前後の筋力の偏りを改善し、バランスよい姿勢に導きます。

point

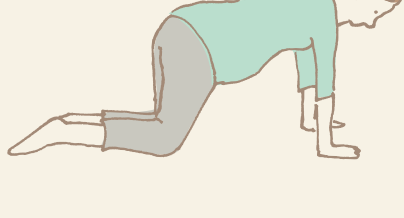
足腰の筋力アップ

脚の前側、後ろ側をしっかりストレッチ。

同時に腰まわりの筋肉を刺激し、お産に必要な筋力をキープします。

はじめ&おわり

四つん這い



1 右脚をゆっくりと後ろに伸ばす



右ひざを外側に開く



脚を前方に引き寄せる

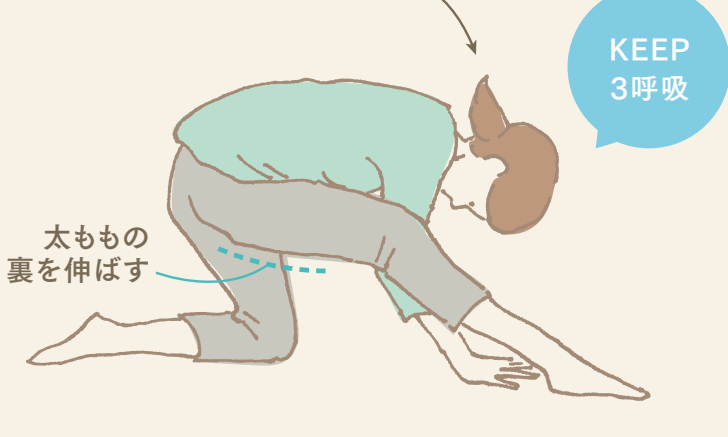


2 右手の外側に脚をおき重心を前に移動

KEEP 3呼吸



3 右ひざを伸ばしお腹を見るように頭を下げる



反対側も同様に

重心を戻す



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はありません。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

育児用品準備 チェックリスト

産後、赤ちゃんの様子を見ながら
使うか使わないかを
判断したほうがよいものもあります。
退院日から使う最小限のものは
妊娠中に準備しましょう。

必要度の見方

- ★★★…赤ちゃんとの生活を始めるにあたって、最小限必要なマストグッズです。
- ★★…先輩ママの「あってよかった!」という声がとくに多かった便利なグッズです。
- ★…人によって必要度は異なるものの、先輩ママの根強い支持を得ているお世話グッズです。

※価格の目安は1つ当たりのもので、おおよそのものです。
※必要度、必要な個数は個人によって異なります。
必要に応じて買いたしたり、買うものから削除したりしてください。

● 妊娠中に用意しておきたいもの ●

退院時や退院後すぐに必要になるものは、
妊娠中に用意してチェックしておきましょう。

沐浴・スキンケア・衛生グッズ

グッズ名	数の目安 価格の目安	必要度	どんなグッズ?
<input type="checkbox"/> ベビーバス	1個 約2000円	★★★	抵抗力の弱い新生児期の赤ちゃん専用お風呂。生後1カ月くらいまで使用。
<input type="checkbox"/> 沐浴布	1枚 約700円	★★	ガーゼより大きめサイズ。体にかけてあげると赤ちゃんが落ち着き、沐浴させやすい。
<input type="checkbox"/> 沐浴剤	1本 1000円～	★★	湯に溶かして洗うだけで沐浴が完了する。手が滑りにくく、すすぎの必要がない。
<input type="checkbox"/> 湯温計	1個 約800円	★★	沐浴前や沐浴中、適度な湯温かどうか確認するときに使用。
<input type="checkbox"/> ベビーソープ	1個 1000円～ (泡タイプ)	★★	赤ちゃんのデリケートな肌のために作られた、低刺激の洗浄剤。
<input type="checkbox"/> ベビー用 スキンケア剤	1個 1000円～	★★	乾燥などで肌トラブルを起こしやすい赤ちゃんの肌を守ってくれるもの。
<input type="checkbox"/> ベビー用 綿棒	1パック 約300円	★★	赤ちゃんの耳や鼻、おへそのケアに使用。大人用に比べて、両端が細くなっている。
<input type="checkbox"/> ベビー用 つめ切り	1個 約700円	★★	薄くて小さな赤ちゃんのつめを切りやすいように作られたもの。
<input type="checkbox"/> ガーゼ	10枚 10枚で 1000円～	★★	お口まわりの汚れをふき取る、沐浴で顔や頭をふくなど、さまざまなシーンで活躍する。
<input type="checkbox"/> アルコール 手指消毒剤	1本 約800円	★★	抵抗力の弱い赤ちゃんのお世話の前に、大人の手を手早く消毒できる。外出先でも便利。

ねんねグッズ

グッズ名	数の目安 価格の目安	必要度	どんなグッズ?
<input type="checkbox"/> ベビー敷布団 &カバー	1組 3000円～	★★	体がふにゃふにゃの赤ちゃん用のための敷布団。掛け布団などとセットのもの。
<input type="checkbox"/> ベビー 掛け布団 &カバー	1組 約4000円	★★	ベビー敷布団に合ったサイズの掛け布団。厚手と薄手があり、季節に合わせて選ぶ。
<input type="checkbox"/> タオルケット	1枚 約2000円	★★	初夏・夏はこれ1枚でもOK。寒くなったら掛け布団と併用もできる。
<input type="checkbox"/> ベビーベッド	1台 2万円～	★★	赤ちゃん専用のベッド。床板が高いものやミニタイプなどお部屋に合ったものを。
<input type="checkbox"/> 温湿度計	1個 1000円～	★★	温度と湿度がひと目で確認できる。針つきの文字盤、デジタル表示の文字盤などがある。

おむつグッズ

グッズ名	数の目安 価格の目安	必要度	どんなグッズ?
<input type="checkbox"/> 紙おむつ (新生児用)	1パック 約1300円	★★	高い吸収力でおしっこやうんちを受け止める紙製の使い捨ておむつ。
<input type="checkbox"/> おしりふき	1パック 400円～	★★	おしっこやうんちの汚れを拭き取り、おしりまわりを清潔に保つもの。
<input type="checkbox"/> おしりふきの ふた	1個 200円～	★★	おしりふきの取り出し口に取り付ける。乾燥を防ぎ、取り出しやすくする。

肌着・ウェア

グッズ名	数の目安 価格の目安	必要度	どんなグッズ?
<input type="checkbox"/> 短肌着 (50cm or 50～60cm)	3～5枚 500円～	★★	着丈が短く、コンビ肌着やウェアと重ね着しやすい、新生児の基本の肌着。
<input type="checkbox"/> コンビ肌着 (50cm or 50～60cm)	3～5枚 900円～	★★	着丈が長く、股下にスナップボタンがあるので、はだけにくい肌着。
<input type="checkbox"/> ボディ肌着 (50cm or 50～60cm)	1～2枚 1000円～	★★	ズボン部分がなく、股下をスナップボタンで留める肌着。夏はこれ1枚でも。短肌着と合わせて計3～5枚用意しても。
<input type="checkbox"/> 長肌着 (50cm or 50～60cm)	1～2枚 1000円～	★★	短肌着の裾が長くなったタイプ。秋・冬・春生まれ向き。コンビ肌着と合わせて計3～5枚用意しても。
<input type="checkbox"/> ツウエイ オール (50～70cm)	3～6枚 約2000円	★★	スナップボタンの留め方で、ワンピース型にもズボン型にもなるウェア。
<input type="checkbox"/> ベビードレス (50～70cm)	1枚 3000円～	★★	ワンピース型のウェア。股にスナップボタンがなく、めくるだけでおむつ替えが可能で、新生児に便利。
<input type="checkbox"/> セレモニードレス	1枚 1万円～	★★	退院時やお宮参りなど、記念撮影に使うウェア。ドレスだけでなく、着物タイプも。
<input type="checkbox"/> おくるみ (アフガン)	1枚 3000円～	★★	防寒や日よけに、くるんだりかけたりできる布。くるむと抱っこもしやすくなる。

授乳グッズ

グッズ名	数の目安 価格の目安	必要度	どんなグッズ?
<input type="checkbox"/> 哺乳びん &乳首	小1本 800円～	★★	粉ミルクのほか、搾乳した母乳や湯冷ましなどを飲ませるときにセットで使用。
<input type="checkbox"/> 哺乳びん 消毒・除菌 グッズ	1セット 約2000円 (溶液タイプ)	★★	抵抗力の弱い赤ちゃんのために、哺乳びんや乳首を洗浄後、消毒するために使用。
<input type="checkbox"/> 哺乳びん 洗浄グッズ	1本 約800円～	★★	哺乳びんなどを洗うためのもの。専用洗剤は一般の食器用洗剤より成分がやさしい。
<input type="checkbox"/> 授乳 クッション	1個 約3000円	★★	赤ちゃんを上に乗せると、ママがラクな体勢で授乳することができる。
<input type="checkbox"/> 母乳パッド (紙タイプ)	1パック 約1000円	★★	母乳でママの下着や衣類が汚れるのを防ぐ。使い捨ての紙製のほか、布製もある。
<input type="checkbox"/> 粉ミルク	1個 約2000円	★★	母乳に近い栄養成分。缶入り、スティックの粉タイプのほか、キューブタイプもある。
<input type="checkbox"/> ウォーター サーバー	1台 約2000円 (ボトルのみ)	★★	冷水だけでなく温水も出てくるので、調乳に便利。

お出かけグッズ

グッズ名	数の目安 価格の目安	必要度	どんなグッズ?
<input type="checkbox"/> チャイルド シート	1台 2万円～	★★	6才未満の乳幼児が車に乗る際、装着が義務づけられている専用シート。

● 産後の用意で間に合うもの ●

赤ちゃんとの生活が始まって、様子を見ながら
用意しても間に合うグッズです。

ねんねグッズ

グッズ名	数の目安 価格の目安	必要度	どんなグッズ?
<input type="checkbox"/> ベビーラック &チェア	1台 約3万円 (手動タイプ)	★★	日中、一時的に寝かせる場所に。やさしく揺れるので寝かしつけにも使える。手動と電動がある。
<input type="checkbox"/> バウンサー	1台 約1万円	★★	赤ちゃんの動きに合わせて揺れるチェア。リクライニングの調整も可能。
<input type="checkbox"/> ベビージム	1台 約1万円	★★	寝転んだり、座ったりして遊べるジム。おもちゃや音の出る機能がついている。
<input type="checkbox"/> メリー	1台 5000円～	★★	おもちゃや音、回転機能などがついている。ベッドに取り付けるタイプと床置きタイプがある。

授乳グッズ

グッズ名	数の目安 価格の目安	必要度	どんなグッズ?
<input type="checkbox"/> さく 搾乳器	1個 約5000円 (手動タイプ)	★★	直接授乳が難しいときなどに母乳をしぼるグッズ。手動タイプと電動タイプがある。
<input type="checkbox"/> 乳頭ケア クリーム	1個 約1200円	★★	乳頭をやわらかく保ち、頻回な授乳で乳頭が傷つくのを防ぐクリーム。
<input type="checkbox"/> 乳頭保護器	2個 約700円	★★	乳頭に痛みがあるときに使うと痛みがやわらぐ。扁平や陥没乳頭の授乳サポートにも。
<input type="checkbox"/> 授乳ケープ	1枚 約4000円	★★	授乳室がない外出先などで授乳したいときはおおって、胸を隠すことができる。
<input type="checkbox"/> 母乳パック	1パック 約1000円	★★	搾乳器などでしぼった母乳を冷凍(冷蔵)保存できる滅菌済みの袋。

お出かけグッズ

グッズ名	数の目安 価格の目安	必要度	どんなグッズ?
<input type="checkbox"/> 抱っこひも	1個 約1万5000円	★★	使うと、抱っこの負担が軽減。種類が豊富で、新生児期から使えるものもある。
<input type="checkbox"/> ベビーカー	1台 3万円～	★★	赤ちゃんを乗せて外出。背もたれの傾斜範囲によって使用できる時期が異なる。

肌着・ウェア

グッズ名	数の目安 価格の目安	必要度	どんなグッズ?
<input type="checkbox"/> カバーオール (50～70cm)	1枚 2000円～	★★	股下がズボンのように分かれているウェア。ボタンは多いがはだけにくい。
<input type="checkbox"/> 靴下	1足 約500円	★★	外出時、足の冷えが気になるときにはかせる。
<input type="checkbox"/> 帽子	1個 1500円～	★★	日ざし対策だけでなく、寒さ対策にもなるので、年間を通して使う機会あり。
<input type="checkbox"/> ベスト or カーディガン	1枚 4000円～	★★	寒暖差の大きい季節に、ウェアに重ねて着用。袖がないベストは脱ぎ着させやすい。
<input type="checkbox"/> スタイ	1枚 600円～	★★	よだれや吐きもどしを受け止め、ウェアがぬれたり汚れたりするのを防ぐ。

沐浴・ベビーケアグッズ

グッズ名	数の目安 価格の目安	必要度	どんなグッズ?
<input type="checkbox"/> ベビー用 体温計	1個 約3000円	★★	短時間で測れるものを。通常時の体温を知っているときと発熱時にわかりやすい。
<input type="checkbox"/> 鼻水吸い器	1個 1000円～	★★	自力で鼻水をすすめない赤ちゃんに代わって、吸ってあげられるもの。電動もあり。

おむつグッズ

グッズ名	数の目安 価格の目安	必要度	どんなグッズ?
<input type="checkbox"/> おむつ 収納ケース	1個 3000円～	★★	おむつ替えに必要なグッズをひとまとめにしておけるケース。
<input type="checkbox"/> おむつ替え マット	1枚 1500円～	★★	防水加工してある赤ちゃんサイズのマット。室内や外出時の汚れ防止に。
<input type="checkbox"/> 使用済み おむつ用 消臭袋	1パック 400円～	★★	消臭加工がされていて、においがもれにくい袋。外出先での持ち帰りなどで重宝。
<input type="checkbox"/> 紙おむつ 処理器	1個 約4000円	★★	使用済み紙おむつ用のごみ箱。専用のものは、専用カートリッジの要・不要タイプがある。

[目次に戻る](#)

産後のパパの心得

ママと赤ちゃんが退院し

家族での新生活がスタート!

ママの体は回復途中なので、

家事も育児も、パパの頑張りが

期待されます。

産後のママは大変
育児に全力で取り組んで



パパができる育児

抱っこ・寝かしつけ

おむつ替え

着替え

沐浴・ボディケア

調乳&授乳

(ミルクを足している場合)

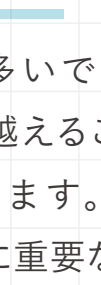


ママが休めるように
率先して動こう

産後のママは、疲れた体で24時間態勢の育児をスタートしています。しかも、子宮は回復途中。ママが体を休ませることができるように、パパはできるだけ、家事も育児も率先してやりましょう。また、産後はホルモンバランスの変化で心が不安定になるママも。ママの気持ちが沈んでいるなら、ゆっくり話を聞いて、ストレスを軽減してあげて。

産後すぐのママは疲れている。
育児は積極的にやろう!

沐浴以外の育児にもチャレンジ!
ママの睡眠時間を確保してあげよう



夫婦で協力しながら
育児をスタートしよう

慣れない育児で戸惑うことも多いでしょう。だからこそ、ママと一緒に乗り越えることで、夫婦の絆を深めることもできます。とくに産後1カ月間はママの体の回復に重要な時期。この時期のパパの頑張りが、後々の親子関係や夫婦関係にプラスに作用するはずです。

ママの産後の体&心

夜中の頻回授乳で
疲れて眠い

なぜか涙が出る

手首が痛い

肩凝り

乳首が切れて痛い

貧血でフラフラする

おり悪露が多い

えいん 会陰切開の傷が痛む

脚がむくむ

産後のママの心と体の状態を理解して、思いやりの心を忘れずに。

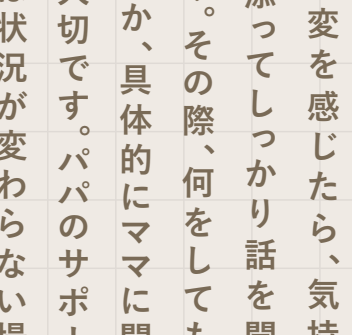


産後のママはボロボロだと
わかってあげて

出産後、ママはすぐに妊娠前の状態に戻るわけではありません。体の不調に加え、出産・育児の疲れもあります。帝王切開分娩だったママは、傷口の痛みが残っていることも。また、産後はホルモンバランスが変わるので、「マタニティブルーズ」といわれるように、精神状態も不安定になりがちです。

column

マタニティブルーズ&
産後うつ病からママを守る
パパサポート



気分の落ち込みが激しいなど、ママの異変を感じたら、気持ちに寄り添ってしっかりと話を聞きましょう。その際、何をしてももらいたいのか、具体的にママに聞くことも大切です。パパのサポートだけでは状況が変わらない場合は、産後うつ病の可能性も。ママに付き添って精神科や心療内科を受診しましょう。

離乳食と一緒に調理できる!

お手軽ごはんレシピ



Recipe

まぐろのねばねば丼

大人メニュー

お刺身は、骨、皮、血合いなどが無いので、離乳食に利用しやすい食材です。まぐろは離乳食の中期以降。完全に火を通して使しましょう。オクラは種を取り、長いものは口の周りについたら拭き取ってあげましょう。

[材料]

❖ 大人2人分+離乳食1期分

温かいご飯…茶碗2杯分
まぐろ(刺身用)…150g
長いも…100g

オクラ…3本
アボカド…½個
合わせ調味料
白ごま…少々

しょうゆ…大さじ1
きび砂糖…小さじ½
コチュジャン…小さじ½
にんにく(すりおろし)…少々
白すりごま…小さじ½
ごま油…小さじ1

❖ 離乳食追加材料

7倍・5倍がゆ(中期・後期)
軟飯(完了期)
昆布だし(中期・後期・完了期)
しょうゆ(後期・完了期)

- ①まぐろは1cm角に切る。
⇒ **中期**・**後期**・**完了期** に取り分ける
- ②長いもも1cm角に切る。
⇒ **後期**・**完了期** に取り分ける
- ③オクラは離乳食用に1本取り分け、残りを沸かした湯でゆで、輪切りにする。
⇒ **中期**・**後期**・**完了期** に取り分ける
- ④アボカドは1cm角に切る。
- ⑤合わせ調味料の材料を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて600Wの電子レンジで30秒~1分加熱する。
- ⑥ボウルに①と④を入れ、⑤を加えて和える。
- ⑦器にご飯を盛り、⑥をのせてごまをふり、②と③をのせる。

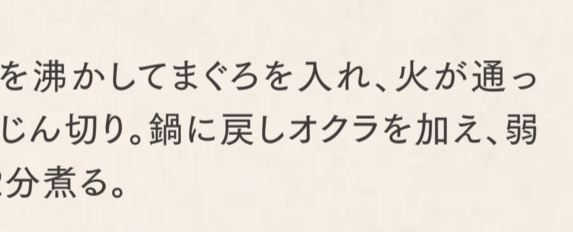
赤ちゃんメニュー [離乳食]

中期(生後7~8カ月)

まぐろとオクラのとろとろがゆ

[材料]

7倍がゆ…50~80g
まぐろ…10g
オクラ…1本
昆布だし…100ml



- ①大人①からまぐろ、大人③からオクラを取り分ける。オクラは縦半分に切ってへたと種を取り、茹でてみじん切りにする。
- ②小鍋に昆布だしを沸かしてまぐろを入れ、火が通ったら取り出してみじん切り。鍋に戻しオクラを加え、弱火で混ぜながら2分煮る。
- ③②の煮汁を軽くきり、7倍がゆにのせる。

※舌でつぶれるくらいの固さ

後期(生後9~11カ月)

まぐろのねばねばがゆ

[材料]

5倍がゆ…90g
まぐろ…15g
長いも…5g
オクラ…1本
昆布だし…150ml
しょうゆ…微量

- ①大人①からまぐろ、大人②から長いもを取り分け、それぞれ5mm大に切る。大人③からオクラを取り分け、縦半分に切ってへたと種を取り、茹でて5mm大に切る。
- ②小鍋に昆布だしを沸かして長いもを入れ、ふたをして弱火で8~10分蒸し煮する。まぐろとオクラを加えて3分煮て、しょうゆを混ぜる。煮汁を軽くきり、5倍がゆにのせる。

※歯ぐきでつぶせるくらいの固さ



完了期(生後12~18カ月)

まぐろのねばねば丼

[材料]

軟飯…80g 長いも…20g 昆布だし…150ml
まぐろ…20g オクラ…1本 しょうゆ…微量

- ①大人①からまぐろ、大人②から長いもを取り分け、それぞれ1cm大に切る。
大人③からオクラを取り分け、縦半分に切ってへたと種を取り、茹でて5mm大に切る。
- ②小鍋に昆布だしを沸かして長いもを入れ、ふたをして弱火で8~10分蒸し煮する。
まぐろとオクラを加えて3分煮て、しょうゆを混ぜる。
煮汁を軽くきり、軟飯にのせる。

※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

院長 井上 茂

Q & A コーナー

Q 妊婦健診ではいつも問題なし。
…毎回行かないといけないの？

A 毎回必ず受けましょう

妊婦健診は、ママの妊娠経過が順調か、赤ちゃんが順調に育っているかを確認するためのもの。妊娠中には、予期せぬトラブルが起こることもあります。

そんな異常をいち早く発見し、適切な対処をすることも、妊婦健診の目的のひとつなのです。

いつも問題ないと言われるからと、自己判断でサボることは絶対にやめましょう。

経過観察のために、妊婦健診は必ず受けましょう！

Q 赤ちゃんの性別はいつ決まるの？

A 受精の瞬間に決まっています

赤ちゃんの性別は、卵子と精子が結合する受精の瞬間に決定します。

卵子がX精子と結びつくと女の子、Y精子と結びつくと男の子になります。妊娠がわかる前から、性別は決まっているのです。

妊娠6ヶ月頃からは、超音波で男の子か女の子か見分けられるようになりますが、

角度や体勢によってわからないこともありますし、生殖器を見間違えるケースもありますので、確実に性別がわかるのは生まれてからの楽しみと思っていましょう。

Q クーラーが苦手。寝苦しい夜は
アイス枕を使ってもいい？

A 冷やしすぎないようにすればOK

たしかに妊娠中は身体を「冷やさない」が基本ですが、それは血液の循環が滞ることで、子宮への血流も十分でなくなる可能性を考えてのこと。

暑くて寝苦しい夜に、適度に頭や首を冷やすことは、妊娠・赤ちゃんへの影響はありません。

むしろ、暑さのせいで気分が悪くなったり、眠れなくなるの方が心配ですので、アイス枕や冷たいタオルを活用し、快適な睡眠をとりましょう。

Q 身体は疲れているのに、夜眠れません。
妊娠のせいでしょうか？

A ホルモンバランスの変化が原因

妊娠中、特に妊娠初期は疲れやすかったり、不安やストレスで不眠を訴える方が多いのは事実です。

寝る数時間前ぐらいからはテレビやPC、スマホなどを見ないようにして、交感神経を休めることが大切。ぬるめのお風呂にゆっくりとつかり、軽くストレッチを試みましょう。

それでも眠れないときは、無理に寝ようとせず、部屋を暗くして好きな音楽を聴きリラックスすると眠りやすいでしょう。

37周年を迎えました

おかげさまで、昭和61年の開院より

当院で生まれた赤ちゃんは14,600人を超えました。

その赤ちゃんがパパやママになって戻ってきてくださり、

当院でお産をしていただけることは

とても感慨深いものがあります。

今年の4月にリプロダクション部門を新設いたしました。

より充実した医療で患者さまにご満足いただけるよう

職員一同頑張っております。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。



北くまもと井上産婦人科医院
リプロダクション部門
Kitakumamoto Inoue Reproduction



[目次に戻る](#)

ちょっと
ブレイク

まちがいが7個あるよ



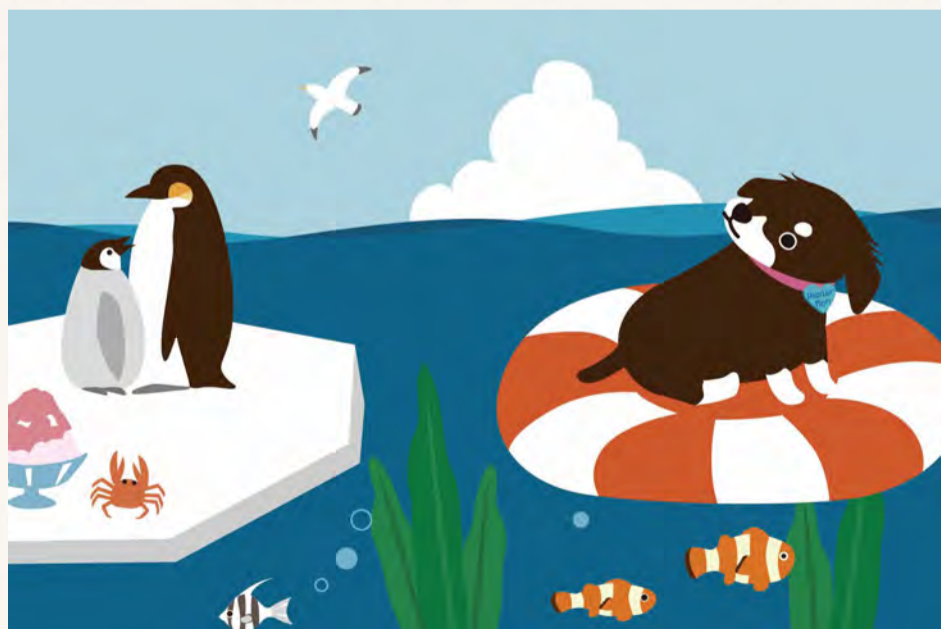
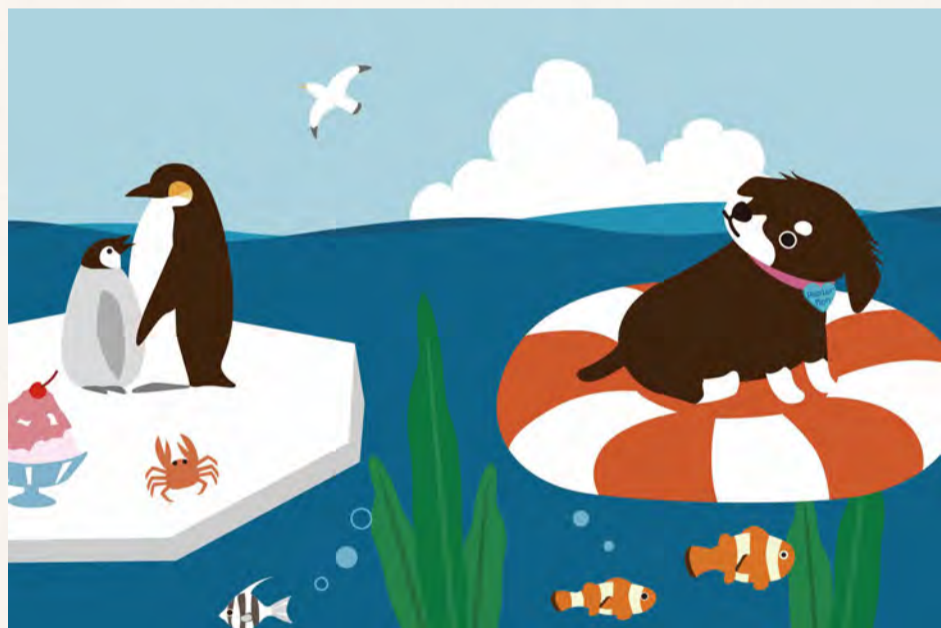
◀ パピえもん
…Mon Papierの
イメキャラ犬。

まちがい探しの
こたえはコチラ



<https://bit.ly/41Crorj>

パピえもんの
まちがいがいさがし



目次に戻る