

北くまもと

井上産婦人科医院 Presents

ママのための情報誌

AUTUMN 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

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
「ベッドインベッド/neomamaism」を
抽選でプレゼントいたします!

*色はお選びいただけません

- ①件名に「2023秋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。

以上をご記入のうえ
メールにてご応募ください!

✉ info@symphonia-inc.com



2023.11.末日締め切り

先輩ママからのアドバイス

安眠グッズのおすすめ

先輩ママに聞きました!

むくみ対策、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

妊娠中に注意したい食べ物

妊娠中にとりたい栄養素

妊娠中期以降のパパの心得

離乳食と一緒に調理できる! お手軽ごはんレシピ

先生があなただの疑問にお答え

Q & A コーナー

赤ちゃんお料理教室開催中!



ちょっとブレイク

パピエもんのまちがいさがし



● 授乳グッズ ●

お買い物チェックリスト

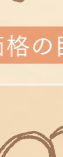
最低限を見極めて、賢くそろえたい授乳グッズ。そこで、どんなふう授乳するかイメージしながら、用意するグッズを検討しましょう。

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!

哺乳びん



数の目安 → 小1本

価格の目安 → 800円～

授乳クッション



数の目安 → 1個

価格の目安 → 約3000円

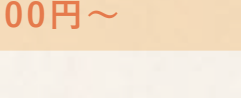
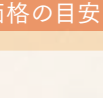
母乳パッド



数の目安 → 1パック

価格の目安 → 約1000円(紙タイプ)

哺乳びん除菌グッズ



数の目安 → 1セット

価格の目安 → 約2000円(つけ置きタイプ)

哺乳びん洗浄グッズ



数の目安 → 1セット

価格の目安 → 600円～

迷いがちグッズ

check!

乳頭ケアクリーム



数の目安 → 1個

価格の目安 → 約1200円

搾乳器



数の目安 → 1個

価格の目安 → 約3000円(手動タイプ)

電気ケトル



数の目安 → 1個

価格の目安 → 5000円～

授乳用ライト



数の目安 → 1個

価格の目安 → 2000円～

授乳ケープ



数の目安 → 1枚

価格の目安 → 約4000円

買い方advice

妊娠中は最低限用意して産後に買い足しが◎

産後の母乳の出具合によって、必要なグッズは変わります。だから、妊娠中はすべて買わなくてもOK。産後、いざというときあわてないように、どんなグッズがあるか、どこで買えるかリサーチしておいて。

完母を考えていても哺乳びんとミルクは1つ用意

母乳育児を考えていても、初めのうちは母乳があまり出ないことも。また、ママが外出してパパが赤ちゃんを見ているときや、じいじ・ばあばに預けるときなどがあると便利です。

授乳クッションはかためで厚みのあるものが◎

授乳に慣れないうちは、赤ちゃんの抱き方や高さの調整が難しいので、授乳クッションはおすすめグッズ。使っているうちにへたってしまったという声もあるので、かためで厚みがあるものがよさそう。

オススメ授乳グッズ

赤ちゃんが低月齢のうちは授乳が頻回なので、おしゃれなアイテムを用意すれば気分も上がりそう!

搾乳器はいろいろな場面で母乳育児をサポート! 心強い味方になってくれます♪

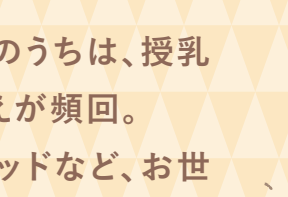


搾乳器は、手でしぼる手動タイプと自動的にしぼってくれる電動タイプがあります。

オススメは初めてママでも使いやすく、しかもラクチンな電動タイプ。見た目がスマートなものなら、インテリアにも溶け込みそう。

産後、胸が痛くなって搾乳器をあわてて購入!

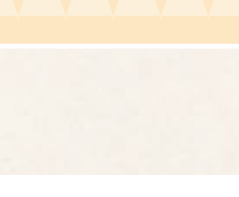
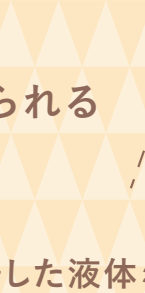
胸が張って痛くなり、電動搾乳器を購入。電動だと手が疲れないし、搾乳の強さを何段階か調整できるので、慣れるまでは弱めに、慣れたら強めにして短時間で搾乳していました。



授乳用ライトはコードレスタイプが便利

赤ちゃんが低月齢のうちは、授乳のほか、おむつ替えが頻回。授乳スペースやベッドなど、お世話する場所に持ち運びやすいライトが便利。

電池式や充電式のものを選べば、コードをつなげる煩わしさもなし!



液体ミルクを缶のままあげられる専用乳首がすごい!

数年前に登場した液体ミルクは、今では当たり前のアイテムに。哺乳びんに移し替えるというひと手間が必要でしたが、液体ミルク専用の乳首を缶に取り付けられるものもあり、そのまま飲ませられてラクちん!

[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。



外出先やリビングでのおむつ替え・
お昼寝にも使える!

持ち運び簡単&お手入れラクラク!

おすすめベッドインベッド

出産を控えたプレママ・プレパパは、赤ちゃんを迎える準備で大忙し!

ベビー服、おむつ、つめ切りなど細かいアイテムから、ベビーカー、ベビーバス、チャイルドシートなど大きなものまで、揃えるアイテムがたくさんあります。

そんなアイテムの中でも、多くのプレママを悩ませるのが「ベッドインベッド」。

「ベッドインベッド」とは、ママやパパが赤ちゃんと一緒に寝るときなどに使う小さな寝具のことです。家に本格的なベビーベッドを置くスペースがない家庭でも、持ち運びできるベッドインベッドがあれば、リビングや和室でも簡易ベビーベッドとして、おむつ替えやお昼寝などさまざまな場面で活躍してくれます!

外出や帰省などの移動時にも、持ち運び可能なベビーベッドとして使用できます。

また、真夜中の授乳や、小さな異変に気付けることなどを考えると大人用ベッドに寝かせて添い寝をしたいけど、赤ちゃんがベッドから落ちたり、パパやママの寝返りで圧迫してしまったりしないか心配ですよね。

そんなとき、ベッドインベッドがあれば、赤ちゃんの安眠できるスペースを確保してあげられて、安心です^^

そのなかで、今回オススメするのは折りたたみ式&軽量で持ち運びも簡単な、neomamaism[ネオママイズム]のベッドインベッドです。

PICK UP

ベッドインベッド neomamaism [ネオママイズム]

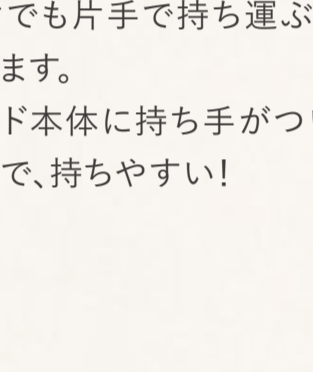
◆対象月齢:0~18ヶ月

◆税込¥9,980

neomamaism



折りたたむと
こんなに
コンパクトに!



チャック部分

折りたたんで、チャックで閉じるとこんなにコンパクトになるので、ママでも片手で持ち運ぶことができます。

ベッド本体に持ち手がついているので、持ちやすい!

おしゃれなカラー&シンプルな
デザインがインテリアにもよく
馴染み、赤ちゃんのお世話が
楽しくなりそう!

パパが持っても様になる
ユニセックスなデザインがうれしい!

カラーは3種類!

◆Grey[グレー] ◆Milk[ミルク] ◆Pink[ピンク]

〈本体外側〉47cm×90cm×18cm 〈重さ〉2.1kg

あらゆる空間やインテリアに馴染みやすい「くすみカラー」の、シンプルなデザインです。

また、カラーごとに異なるバッグ型専用ケースがついているので、外出時の持ち運びもとっても便利。



自宅での使用イメージ



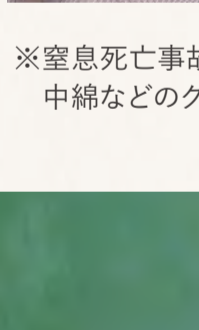
画像ご提供:kuma_n(_k.house_)様 /Instagram



柔らかすぎない適度なクッション性のクッションパッドが赤ちゃんの快適な眠りをサポート。

生地は、肌触りがなめらかで赤ちゃんの肌に優しく、濡れたり汚れたりしやすいベビーベッドにうれしい通気性&速乾性抜群の3Dエアーマッシュです。

汗をかきやすい赤ちゃんも夏でも涼しく過ごせそう^^!



※窒息死亡事故の原因となりやすい中綿などのクッション材は使用されていません。

頭の部分には「傾斜調節機能」がついていて、傾斜を5~30度まで調節可能!

新生児期に多い吐き戻し予防や、鼻詰まり予防にもなります。

また、頭部と脚部にしっかりとしたPPフレームが入っているため、添い寝中の圧迫や、寝返りによって赤ちゃんがベッドから落ちてしまう事態も防げます!

しかもこのベッドインベッド、なんと
中に入っているPPフレームをとると
ネットに入れて洗濯機で丸洗いができます!



クッションパッドが汚れたときは、パッドだけ取り外して洗濯することも可能!

お手入れラクラク〜^^

添い寝の場面以外でも
さまざまな使い方ができる
ベッドインベッドを活用して
育児をグッと楽にしましょう!



PRESENT



プレゼント企画がごございます

詳しくは目次ページをご覧ください

目次に戻る

◆ advice ◆

安眠グッズの おすすめ



一日の終わりに、
快適な睡眠時間がとれるよう
工夫してみましょう！

妊娠中の体調の変化で熟睡できなかったり、日中に仕事などで十分な睡眠時間を確保できなかったりすることで、疲れやストレスがたまってしまうというプレママは少なくありません。睡眠は毎日のことなので、休息が取れるタイミングで少しでも体を休められるよう、さまざまなアイテムを活用してみるのもよいでしょう。

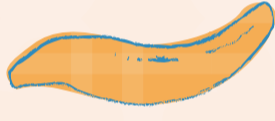


〈先輩ママ〉
Aさん

おすすめの安眠グッズ

◆ 抱き枕

おなかが大きくなることで、抱き枕がないと横向きに寝る姿勢がつかなくなる場合があります。私の場合は、抱き枕を足の間にはさみ、おなかを支えるようにして寝ていました。今は、授乳クッションとしても使えるものや、背中まで包み込んでくれるようなものなどさまざまなタイプがあるようなので、自分に合ったものを選んでみてください^^。



◆ アロマキャンドル

睡眠時に部屋が真っ暗になってしまうのが苦手な方や、好きな香りがある方など、アロマキャンドルがとても落ち着くので、おすすめです。火をつけるのが不安な方は、キャンドルウォーマーランプを使うとよいですよ♪



〈先輩ママ〉
Bさん

おすすめの安眠グッズ

◆ 温度調整器具

暑さ・寒さなどは我慢せずに、妊娠中はエアコン・暖房器具・毛布などを使用して、快適だと思える温度にして眠りについていました。部分的に足が冷える方は、レッグウォーマーなどを。冷房を使用する際は、体が冷えすぎないように気を付けてくださいね^^。



◆ 温かい飲み物

私の場合、寝る前に温かい飲み物を1杯飲んで寝ると、リラックスして寝ることができました。暑い夏でも体を冷やしすぎないように、極端に冷たい飲み物などはなるべく避けていました。

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:

むくみ対策、どうしてた??



〈プレママ〉
Mさん

「妊娠中期に入り、手足のむくみが
気になります…。
先輩ママの皆さんはむくみを経験
されましたか?
また、どのように対策されていま
したか?

妊娠後期に入った頃の定期健診で母
子手帳に『浮腫あり』とかかれ、それ
から気をつけて生活するようになりました。

同じころに急激な体重増加があった
ことも原因の一つだったと思います。
塩分控えめ、水分を取りすぎない!
と言われたものの、夏だったので熱中
症対策も必要で悩みました…。

涼しい時間に散歩をしたり、食事にも
気を付けたりすることで、その後は
予防することができたと思います。
また、普段から履きなれた靴を履い
ていると、少しのむくみでも気付くこ
とができるので、おすすめですよ!^^



〈先輩ママ〉
Aさん

私も1人目を妊娠中に、体重が増え
すぎたこともあり、足がかなりむくんで
いました。

むくみを感じる場所はクリームやオイ
ルをぬってマッサージをしたり、足湯に
つかったり、適度なエクササイズで体
を動かしたりなど、血行改善を意識し
ていろいろトライしました!

たまに手までむくむことがありまし
たが、そのときは、グーパーグーパーと手
を握ったり開いたりする運動が効果的
でした。



〈先輩ママ〉
Bさん

- ▶ 妊娠中のむくみの原因は、おなかが大きくなるこ
とで不自然な姿勢が続いてしまったり、血液が増
えることで体に水分をためやすくなってしまうこ
と、血行不良など、さまざまです。

散歩やエクササイズ・マタニティスポーツなど無
理のない範囲で体を動かしたり、マッサージや足
湯などをして血行をよくすることを意識してみると
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



妊娠してから
上の子が赤ちゃん返り。
どのように相手をして
いたらいい？

モヤモヤ解決！

ママの気持ちが自分以外に向いていることを敏感に察して、やきもちといった感情が湧いているのでしょう。甘えてきたら、抱きしめてあげたりして、存分に甘えさせてあげましょう。「お兄ちゃん(お姉ちゃん)なんだから」と我慢させるようなことは言わず、「あなたのこともとても大切なのよ」という気持ちを言葉と態度で示してあげましょう。

つい昼頃まで寝てしまいます。
寝てばかりいてはダメ？

モヤモヤ解決！

多いもの。妊娠中の一時的なことなら問題ありません。妊娠初期に眠くなる人は「無理をしないで」という赤ちゃんからのサインだと思っ、眠い時にはできるだけ寝るようにしましょう。でも、妊娠中を通してずっと…というのは考えものです。眠気がおさまってきたら、少しずつ早寝早起きの習慣づけをしてくださいね。

できれば太りたくない！
赤ちゃんだけ成長させる
方法ってないの？

モヤモヤ解決！

ママの体重を増やさず、赤ちゃんだけを成長させる方法は残念ながらありません。赤ちゃんを守り育てるために、ママの体内で脂肪や血液・羊水などの量が増え、体重が増えていくのは自然なこと。 「赤ちゃんのために必要な体重増加」と気持ちを切り替えましょう。

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！

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

内ももの緊張をほぐく 片脚の開脚

お腹の赤ちゃんをゆりかごで揺らしてあげるような感覚で、ゆらゆらと上体を揺らし、股関節を伸ばしていくポーズ。

脚の張りやむくみ、疲れが気になるときに行いましょう。



point

下半身の疲れをオフ

腰からおしり、脚の裏側全体までストレッチできるので、たくさん歩いた日や、むくみ、脚のだるさがあるときに。

はじめ&おわり



座り姿勢

1 右足のかかとを押し出し つま先を天井に向ける



2 両手を体の前につき 上体を左右に揺らす



3 上体を揺らしながら 手を前に歩かせ 軽く前屈をする



反対側も同様に



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

妊娠中に 注意したい食べ物

普段は気にせず食べたり飲んだりしているものでも、妊娠中に摂取すると胎盤を通しておなかの赤ちゃんに届き、赤ちゃんの成長や発達に影響を及ぼすものがあります。

なかでも、妊娠中は必ず避けた方がよいものと、一定量を超えて食べ過ぎない方がよいものがあるので、おなかの赤ちゃんの健康を第一に考えて、食品や飲み物を選んでいきましょう。

妊娠中は避けたい食べ物・飲み物

リステリア菌を含んでいる

可能性のある食べ物

妊娠中は特に、リステリア菌に感染しやすくなりますが、この菌は胎盤を通して赤ちゃんにも届きやすく、リステリア食中毒が赤ちゃんに影響を与えるため、生肉・しっかりと加熱のされていない肉や加工品、ナチュラルチーズなどはそのまま食べないようにしましょう。食べる際は必ず中まで十分に火を通してください。

> 生肉(ユッケ、レアステーキ、生ハムなど)やナチュラルチーズ(加熱処理されていないチーズ)など



アルコール

胎児の成長や発達に影響を与える可能性があるため、妊娠中のアルコールはNGが大原則。今はアルコール0%のノンアルコールビールやワインもあるので、利用しながら雰囲気を楽しみましょう。

栄養ドリンク

すべてがNGではありませんが、必ず製品の成分を確認し、カフェインやアルコールが入っているタイプのはひかえましょう。

刺身(生魚)・生の魚卵・生卵

妊娠中に食中毒を起こすと下痢や嘔吐の症状が出て、赤ちゃんに悪影響を与える可能性があります。食中毒を防ぐために、生魚・生の魚卵・生卵はNGです。火を通せば大丈夫なので、魚や魚卵・鶏卵を食べる際は焼く、煮るなど必ず十分に火を通しましょう。

妊娠中に量に気をつけたい成分を含む食べ物・飲み物

カフェインを含む飲み物

カフェインはコーヒーだけでなく、さまざまなお茶に含まれています。胎児の発育に影響を与える可能性があります。飲み過ぎに注意しましょう。

> コーヒー、日本茶、紅茶、コーラ、チョコレートなど



ヒ素を多く含むひじき

ひじきは、食物繊維やミネラルが豊富でカロリーが低く、ママの体に良い面もある食材ですが、ヒ素が含まれており、食べ過ぎると健康被害をもたらす恐れがあるので注意しましょう。

ビタミンAを多く含む食品

ビタミンAは人間にとって必要な栄養素ですが、妊娠初期(3か月ごろまで)のビタミンAの摂りすぎは、赤ちゃんの形態異常を引き起こす可能性があるといわれています。

決められた推奨量を守るようにしましょう。

> レバー・うなぎ・ギンダラなど

水銀を含む魚

大型の魚には、水銀が比較的多く含まれています。それらの魚を妊娠中に大量に食べた場合、赤ちゃんの発達に影響を与えることが指摘されています。厚生労働省でも、特定の魚について妊娠中の摂取量の基準を定めていますので、魚を食べる際は一度調べてみましょう。

> マグロ・金目鯛・メカジキ など

ヨウ素を多く含む昆布など

ヨウ素は、摂りすぎるとおなかの赤ちゃんの甲状腺機能を低下させるといわれています。海藻類(特に昆布)に多く含まれています。許容量を超えないように、昆布ダシを常用している人は、カツオや煮干しのダシで代替するなど、妊娠中は工夫してみましょう。

妊娠中の食生活は、バランスの良い食生活をしていれば神経質になる必要はありませんが、普段から毎日口にする食べ物には少し気を付けるようにしましょう。

衛生面に気をつけてバランスの良い食事をするのが、ママにとってもおなかの赤ちゃんにとっても安心して出産に向かう近道です。

妊 娠 中 に と り た い 栄 養 素

妊娠すると、ママの体は胎盤を通して赤ちゃんへ栄養素や酸素を送ることになります。

妊娠中のママの健康と赤ちゃんの体をつくり、サポートする栄養素を意識しながら摂取するように心がけましょう！

鉄 分

妊娠中に必要な鉄分は妊娠前の2倍近くで、どうしても不足しがちになります。鉄分はおなかの赤ちゃんにもしっかり運ばれるため、妊娠中は特に貧血になりやすくなります。また、妊娠後期は出産に備えて血液量が増えるので、積極的にとりましょう。ビタミンCやたんぱく質と一緒にとると吸収率がアップします。

> 牛肉、あさり、納豆、小松菜、ほうれん草など



葉 酸

ビタミンB群の一種である「葉酸」は、細胞分裂に不可欠で、妊娠前から妊娠初期に十分に摂取することで、神経管の先天異常の発症リスクを低下させるといわれています。手軽にとれるサプリメントもあるので、食事とあわせて上手に取り入れるといいかも！

> ほうれん草、焼きのり、いちごなど



ビ タ ミ ン D

カルシウムの吸収率をアップさせ、骨の形成を助けてくれる栄養素です。赤ちゃんの強い骨や歯をつくっていくために、意識してとりましょう。

> きのこ類、卵黄、魚(さけ、さんま等)



食 物 繊 維

妊娠中はホルモンの影響で腸の動きが弱くなり、便秘になるママもいます。腸内環境を整えるために、食物繊維を積極的にとりましょう。

> ごぼう、きのこ類、りんご、さつまいもなど



カ ル シ ウ ム

カルシウムは赤ちゃんの骨や歯をつくる大事な栄養素です。通常時よりも多くとる必要はないものの、日本人は慢性的にカルシウム不足といわれているため、意識してとるようにしましょう。

> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品、大豆製品、小魚、小松菜など

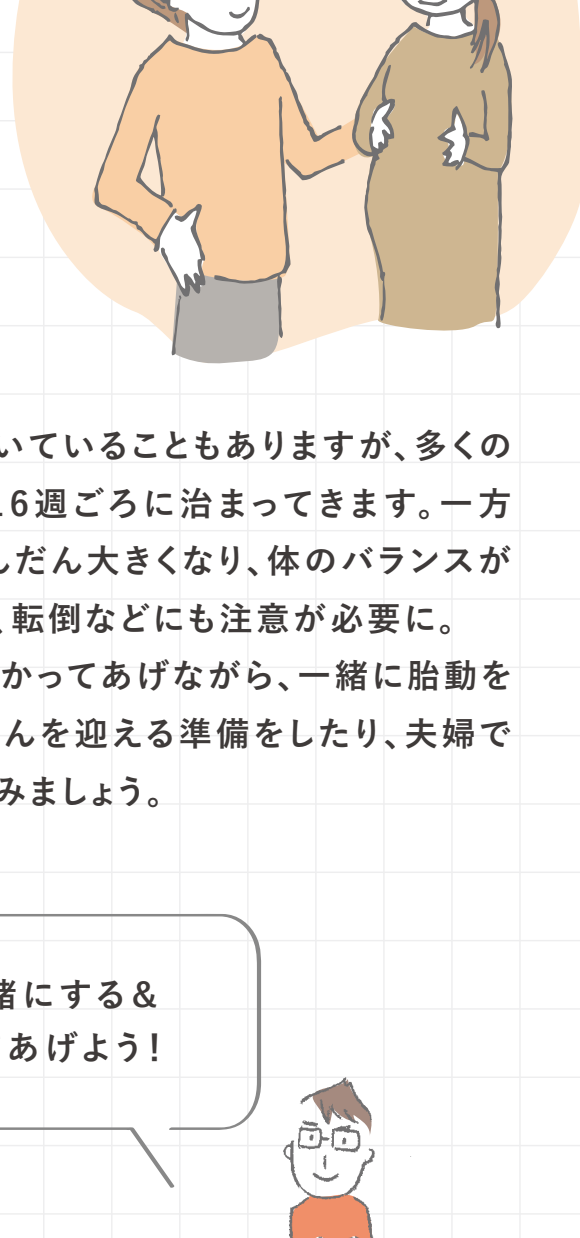


妊娠中期以降のパパの心得

(妊娠14週～)

妊娠中期には、
つわりが落ち着くママが多く、
胎盤も完成。
比較的活動しやすくなります。
夫婦で妊娠生活を
楽しみましょう。

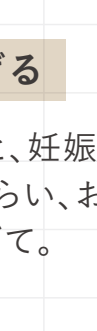
安定期に入ったら 夫婦で今を楽しんで



まだつわりが続いていることもあります。多くの方は妊娠12～16週ごろに治まってきます。一方で、おなかもだんだん大きくなり、体のバランスが変化したママは、転倒などにも注意が必要に。

ママの体を気づかってあげながら、一緒に胎動を感じたり、赤ちゃんを迎える準備をしたり、夫婦で妊娠生活を楽しみましょう。

ママと一緒にする&
ママにしてあげよう!



一緒にウォーキング

安産のためには、適度な運動が大切。2人で歩くと話も弾んで、楽しくウォーキングができそう。ママのペースに合わせてゆっくり歩こう!

妊娠線クリームを塗ってあげる

妊娠中にはしっかり保湿をしないと、妊娠線ができてしまいます。ママ自身では手が届きづらい、おしりや太ももの後ろなどにクリームを塗ってあげて。

ベビーの名前を考える

生まれてくる赤ちゃんの名前を2人で考えよう。赤ちゃんの名前はパパとママ、2人からの最初のプレゼントになります!

ベビーのお部屋づくり

赤ちゃんスペースを確保するため、不要なものは処分しよう。家具の移動、家具の転倒防止対策はパパの出番!安全で快適な部屋を用意しよう。

戌の日のお参り

妊娠5カ月の戌の日に安産祈願。パパになる実感がわいてくるかも!ママの体調を最優先にして日程調整を。無理のないスケジュールを組んで。

胎動を感じる

ママのおなかに触れて胎動を感じたり、声をかけたりしながら、おなかの赤ちゃんとのコミュニケーションを楽しんで。赤ちゃんにパパの声も覚えてもらおう!

ベビーグッズを一緒に買いに行く

パパも積極的に育児ができるように、グッズ選びから夫婦一緒に。とくに抱っこひもやベビーカー、チャイルドシートの使い勝手は要チェック!

マッサージしてあげる

妊娠中は腰痛や肩凝り、むくみが起こりやすくなります。ママの不調が緩和するように、就寝前のリラックスタイムにマッサージをしてあげよう。

NG行動

お酒やコーヒー好きの
ママの前でガブガブ飲む

ママと一緒にできないことを
自分だけ連続してする
(連夜の飲み会、サーフィンで毎週家にいないなど)

コンドームなしの激しいセックス

パパにも息抜きや、つき合いは必要ですが「飲み会に行ってもいい?」と事前に確認する配慮は必要。セックスはコンドームをしておなかの張りに注意。

NGワード

それ、元に戻るの?

乳首が黒い...

牛みたいな乳だな

またトイレ?

会社の〇〇さんは
そんなに太っていないんだよね

毛深くなったね

体の変化にママ自身も戸惑ったり、
気にしたりしています。
悪気がなくても、絶対言ってはダメ!
ほかの妊婦さんと
比べるのもNGです!

言
っ
て
は
い
け
な
い
!

出産前の

パパのチェックリスト

check!

産院への行きやすいルート、交通量の少ない迂回路を確認

産院の夜間の出入り口を確認

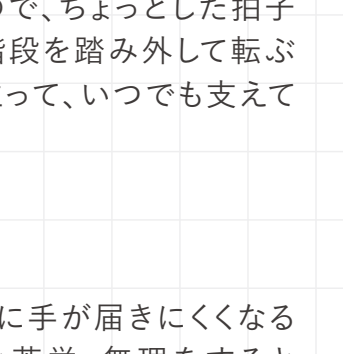
入院するときに持っていく荷物はどこに置いてあるか

お産が始まったら誰に連絡するか

留守番中にしておくことの確認

お産が始まったときの連絡方法や、産院までの交通手段、段取りを夫婦でしっかり打ち合わせておきましょう。また、ママが外出先から直接産院に向かうことになった場合、荷物を届けられるように、入院グッズの置き場所はしっかり確認しておいて。

おなかが大きくなってくると
ママはさまざまな動作が難しくなります



大きなおなかのママに パパができること

階段を上るときは後ろに立つ

妊娠中は体のバランスが変わるので、ちょっとした拍子に転倒しやすくなります。ママが階段を踏み外して転ぶことのないように、パパは後ろに立って、いつでも支えてあげられるようにしておこう。

足のつめを切ってあげる

おなかが大きくなってくると、足先に手が届きにくくなるので、ママはつめを切るのもひと苦労。無理をするとおなか張ったりすることもあります。ママのつめを切ってあげる心づかいも大切です。

お風呂掃除

前かがみの動作は妊娠中のママには負担が大きいもの。加えて、お風呂場は滑りやすくて危険です。狭いお風呂場でカビ取り剤などの強い洗剤を使うのも心配。妊娠中のお風呂掃除はパパが担当しよう。

靴下をはかせてあげる

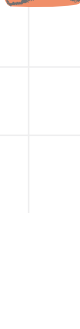
妊娠中は冷えが大敵。とくに下半身の冷えは要注意なので、季節を問わず、靴下着用がおすすめです。ママはおなかが大きくなると、靴下も靴もはくのが大変になります。靴下をやさしくはかせてあげて。

歩くときは歩調を合わせる

おなか重かったり、腰痛があったりで、妊娠前のようなペースでママは歩けません。ママのペースに合わせて歩くように意識して。

おなかの中に赤ちゃんがいて
想像して行動を

男性は女性と違って、なかなかおなかに
赤ちゃんがいるのを自覚できないもの。
おなかの中は外側からは見えませんが
赤ちゃんがいると常に考えて行動しよう!



離乳食と一緒に調理できる!

お手軽ごはんレシピ



Recipe

鶏ときのこのトマト煮

大人メニュー

[材料]

❖ 大人2人分+離乳食1期分

鶏もも肉…100g

トマト…中1個

玉ねぎ…中½個

しめじ…30g

にんにく(すりおろし)…½かけ分

オリーブオイル…大さじ½

昆布だし…150ml(完了期のみ200ml)

パセリ(みじん切り)…少々

塩…小さじ½

❖ 離乳食追加材料

昆布だし(全期)

みそ(後期)

塩(完了期)

①鶏もも肉は脂をとり、ひと口大に切る。トマトは湯むきし、1cm大に切る。玉ねぎは1cmの厚みで必要量を切り分け(完了期以外)、残りは薄切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐす。

取り分ける ⇒ 初期・中期 …トマトと玉ねぎ

後期 …鶏もも肉、トマト、玉ねぎ、しめじ

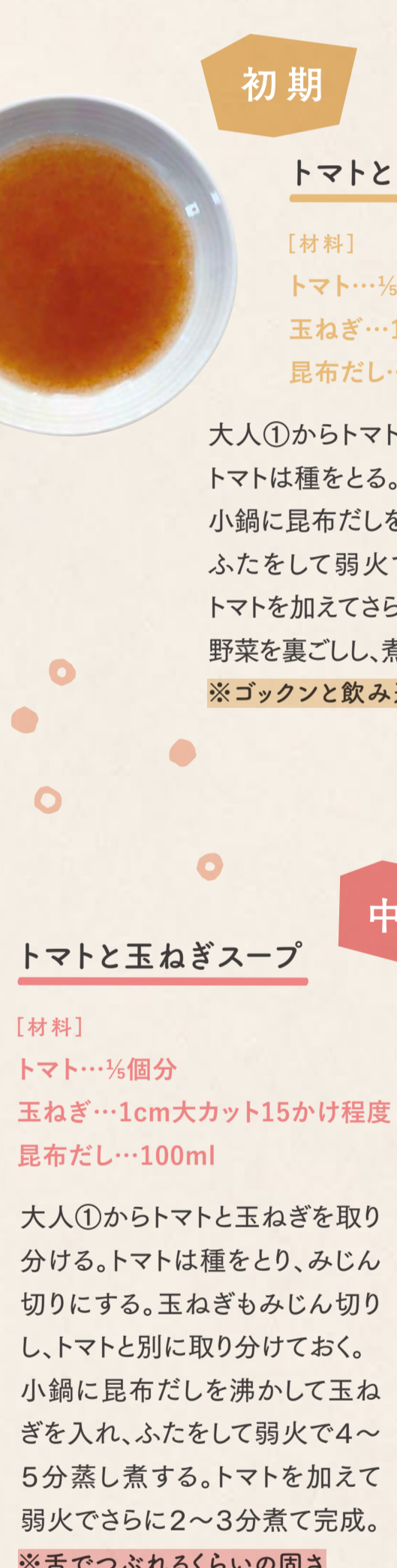
完了期 …トマトのみ

②フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で鶏肉を両面とも焼く。焼き色がついたら、玉ねぎとしめじを加えて、さっと炒める。昆布だしを加え、ふたをして弱火で5分蒸し煮する。⇒ 完了期 に取り分ける

③②にトマトとにんにくを加えてさらに2~3分煮て、塩で味を調える。

④器に盛り、パセリをふりかける。

トマトは湯むきして皮をとり、種をとることで裏ごししやすくなり、赤ちゃんも食べやすくなります!



赤ちゃんメニュー (離乳食)

初期

トマトと玉ねぎのとろとろ

[材料]

トマト…½個分

玉ねぎ…1cm大カット10かけ程度

昆布だし…100ml

大人①からトマトと玉ねぎを取り分ける。トマトは種をとる。小鍋に昆布だしを沸かして玉ねぎを入れ、ふたをして弱火で4~5分蒸し煮する。トマトを加えてさらに2~3分煮る。野菜を裏ごしし、煮汁適量でのばして完成。

※ゴックンと飲み込む練習

中期

トマトと玉ねぎスープ

[材料]

トマト…½個分

玉ねぎ…1cm大カット15かけ程度

昆布だし…100ml

大人①からトマトと玉ねぎを取り分ける。トマトは種をとる、みじん切りにする。玉ねぎもみじん切りし、トマトと別に取り分けておく。小鍋に昆布だしを沸かして玉ねぎを入れ、ふたをして弱火で4~5分蒸し煮する。トマトを加えて弱火でさらに2~3分煮て完成。

※舌でつぶれるくらいの固さ



後期

鶏肉のトマトみそ煮込み

[材料]

鶏もも肉…15g

トマト…¼個分

玉ねぎ…1cm大カット15かけ程度

しめじ…2~3本

みそ…小さじ½

昆布だし…100ml

大人①から鶏もも肉、トマト、玉ねぎ、しめじを取り分ける。鶏肉は皮を除き、トマトは種をとる。すべて5mm大に切る。小鍋に昆布だしを沸かし、鶏肉、玉ねぎ、しめじをいれて、ふたをして弱火で4~5分蒸し煮する。トマトを加えて弱火でさらに2分煮た後、みそを混ぜて完成。

※歯ぐきでつぶせるくらいの固さ



完了期

鶏肉のトマト煮

[材料]

蒸し煮した鶏もも肉…20g

トマト…¼個分

蒸し煮した玉ねぎ…1cm大カット15かけ程度

蒸し煮したしめじ…2~3本

大人②の煮汁…50ml

昆布だし…30ml

塩…適量

大人①からトマトを取り分け、種をとる。大人②から鶏もも肉、玉ねぎ、しめじ、煮汁を取り分ける。すべて1cm大に切る。(A)

小鍋に煮汁と昆布だしを入れて沸かし、Aと塩を入れて弱火で2分煮て完成。

※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 時々、規則的に「どくん、どくん」といった
感じで、おなかが盛り上がります。
おなかの子もしゃっくりをするのでしょうか？

A 羊水を飲んだり、呼吸の練習を
するときに起こす動きです。

おなかの赤ちゃんは羊水を飲んで肺の中でためて
ふくらませ、また吐き出す呼吸様運動ができるよう
になり、その際にしゃっくりに似た動きを起こすと考
えられます。順調に成長している証です。

呼吸様運動は在胎10週頃から始まり、在胎週数に
ともなって活発になっていきます。「おなかの中で
肺呼吸の練習をしている」とも考えられるようです。
そう思うと、なお赤ちゃんを愛おしく感じますよね。

Q 美容院に行っても
お腹の赤ちゃんは大丈夫？

A 赤ちゃんは大丈夫。
ただしママの体調面に注意。

パーマやカラーリングについては、薬液などが直接
赤ちゃんに影響するかどうか今のところ医学的に根拠
がなく、まず問題ないと考えていいでしょう。

ただ、妊娠中はホルモンバランスの変化によって皮膚
が敏感になり、薬液がしみたり、匂いで気分が悪くな
ったりすることもあるため、妊娠初期・後期は避けた方が
よさそうです。

また、長時間同じ姿勢で座っているのは腰に負担が
かかり、血流も悪くなる恐れがあります。予約時に妊娠
していることを伝えて、途中で休憩させてもらうなど
するといいですね。

Q 妊娠6ヶ月以降、夜寝ているときに頻繁に
ふくらはぎがつるようになりました。
なぜでしょうか？予防策はありますか？

A 足の筋肉疲労によるものです。
ふくらはぎをよくほぐして。

足のつりは、大きなおなかを支えてバランスを保つ
ために、足の筋肉に負担がかかったり、下半身の
血液循環が滞りがちになることが原因です。

ゆっくりお風呂に入ったり、寝る前にふくらはぎの
ストレッチ(つま先をつけて、かかとをアップダウン)
をしましょう。

Q 駅前で岩盤浴の看板を見ます。
妊娠中も行ってOKでしょうか？

A 赤ちゃんに負担がかかり、
ママも脱水症の心配があります。

岩盤浴は石を使って体を温め、血行をよくする
作用があります。この場合もサウナと同じで、
急激な体温の上昇や発汗作用がおなかの
赤ちゃんの負担になり、ママも脱水症を起こす
心配があるため、基本的には控えた方がいい
でしょう。

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。



こどもも、おとなも、おなじ食材。
「おいしいね!」と
言い合える食卓に。



大人の食事づくりと同じタイミング
同じ食材で作れるとりわけ離乳食。
簡単・効率的・栄養満点!
同じ食材を使って、家族で
「おいしい」を分け合いませんか。

日時 毎月第2火曜日
10:00～12:00

場所 ソレイユ館 (道路向かいの赤い屋根の家)

対象 生後6ヶ月～1歳前後の赤ちゃん和妈妈
※当院でお産されたママのみ

参加ご希望の方は受付スタッフまで

[目次に戻る](#)

ちょっと
ブレイク

まちがいが7個あるよ



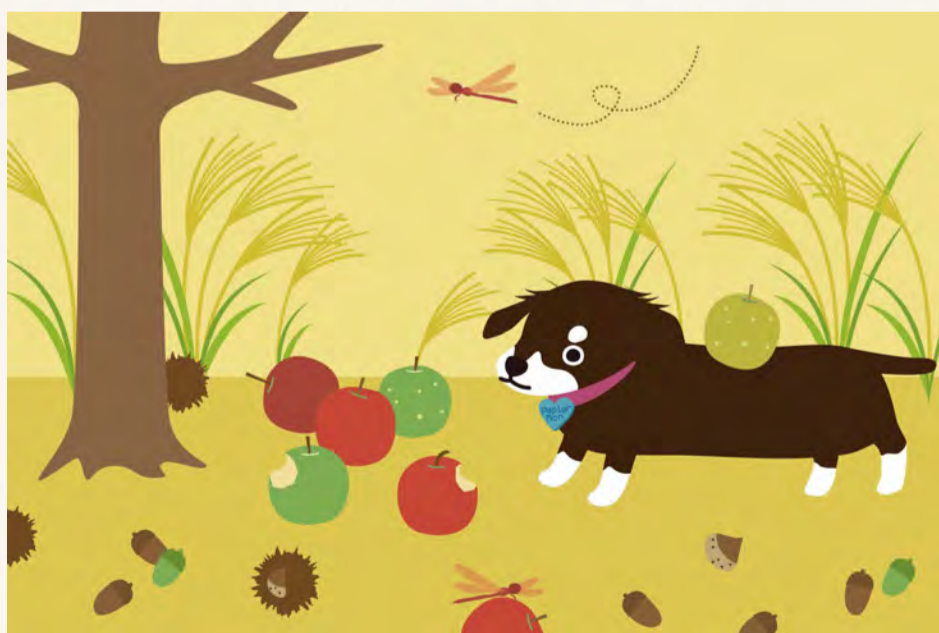
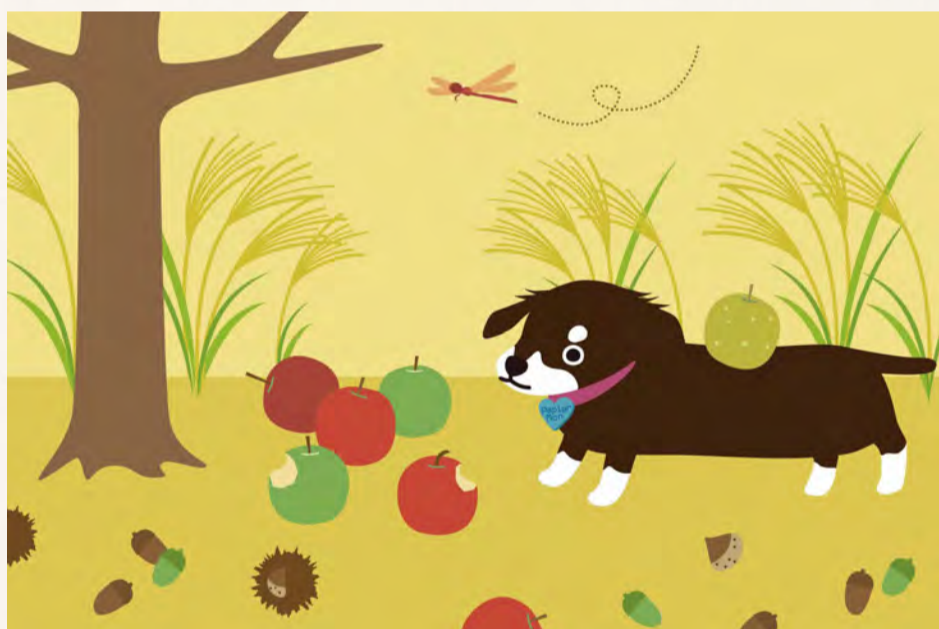
◀パピえもん
…Mon Papierの
イメキャラ犬。

まちがい探しの
こたえはコチラ



<https://bit.ly/3Y6F0tW>

パピえもんの まちがいをさがし



目次に戻る