

北くまもと
井上産婦人科医院 Presents
ママのための情報誌



SPRING 2024

モンパピエ
Mon Papier



北くまもと
井上産婦人科医院
INOUE LADY'S CLINIC

SPRING 2024

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

肌着・ウェア・ベビー小物 お買い物リスト

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
「サンゴチェア(35チェア)」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「2024春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



2024.5.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

名づけのときに大切にしたこと

先輩ママに聞きました!

妊娠線のケア、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

妊娠中の皮膚トラブルや妊娠線

パパのための医学用語集

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

桜の紹介

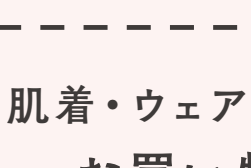


北くまもと
井上産婦人科医院
INOUE LADY'S CLINIC

ちょっとブレイク

パピえもんのまちがいさがし

新生児期に必要なものを
妊娠中にそろえよう！



肌着・ウェア・ベビー小物 お買い物リスト

肌着・ウェア・ベビー小物などのグッズは、
種類が豊富で、かわいいものがいっぱい！
妊娠中につい買いすぎてしまうことも。
赤ちゃんの成長は思うより早く、
一度も手を通さなかったものも多いという声も。
必要なものをじっくり検討しましょう。

絶対いる!グッズ

check!

短肌着

(50cm or 50~60cm)



数の目安 → 3~5枚

価格の目安 → 500円~

コンビ肌着

(50cm or 50~60cm)



数の目安 → 3~5枚

価格の目安 → 700円~

ツーウェイオール

(50~70cm)



数の目安 → 3~6枚

価格の目安 → 2000円~

おくるみ



数の目安 → 1枚~

価格の目安 → 3000円~

ベビー用ハンガー



数の目安 → 10本

価格の目安 → 約1500円

ベビー用衣類の 洗剤



数の目安 → 1個

価格の目安 → 600円~

迷いがちグッズ

check!

長肌着

(50cm or 50~60cm)



数の目安 → 1~2枚

価格の目安 → 1000円~

ボディ肌着

(50cm or 50~60cm)

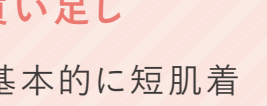
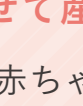


数の目安 → 1~2枚

価格の目安 → 1000円~

カバーオール

(50~70cm)



数の目安 → 1枚

価格の目安 → 2000円~

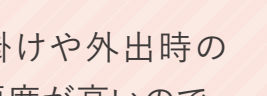
セレモニードレス



数の目安 → 1枚

価格の目安 → 約1万円

ベスト・カーディガン



数の目安 → 1枚

価格の目安 → 4000円~

スタイ



数の目安 → 1枚

価格の目安 → 600円~

帽子



数の目安 → 1個

価格の目安 → 1500円~

ミトン



数の目安 → 1組

価格の目安 → 600円~

ソックス



数の目安 → 1足

価格の目安 → 500円~

肌着やウェアは

気温にあわせて産後に買い足し

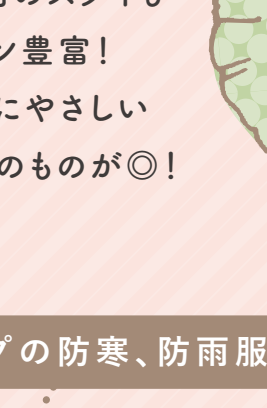
寒い時季生まれの赤ちゃんは、基本的に短肌着
+コンビ肌着or長肌着と、ツーウェイオールで過
ごすことが多い様子。春夏生まれは、肌着だけで過
ごせる場合も。時期によって気温差があるので、妊娠
中は最低限用意して、産後様子をみて買い足すと無駄
がありません。

買い方advice /

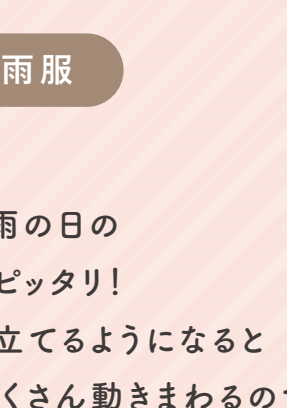
おくるみは洗濯用に2枚あるといいかも

おくるみは、お昼寝のときの肌掛けや外出時の
防寒など、幅広く使えます。使用頻度が高いので、
洗い替え用も必要そう。退院時から使う人が多い
ので、妊娠中から準備すると◎。

スタイ



最近赤ちゃん用のスタイも
とってもデザイン豊富!
普段使いは肌にやさしい
綿のものが◎!

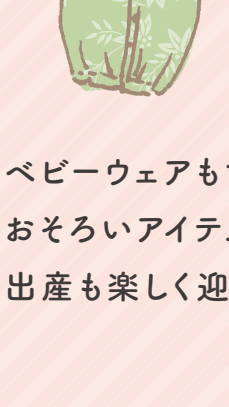


ポンチョタイプの防寒、防雨服



寒い日、雨の日の
外出などにピッタリ!
赤ちゃんが立てると
特にたくさん動きまわるので
ポンチョタイプは◎!

マタニティ&ベビーの親子コーデ



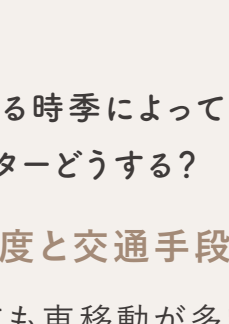
ベビーウェアもマタニティウェアと
おそろいアイテムで準備すれば
出産も楽しく迎えられるそう。

お着替えしやすいベビーウェア

ボタンが片足側だけになっているものなど
着脱が簡単なものをえらびましょう!



開くと



生まれる時季によって アウターどうする?

外出の頻度と交通手段による

寒い季節であっても車移動が多い家庭などは、ア
ウターはそれほど必要ないことも。

一方、産後の1カ月健診で寒い時季に電車やバスな
どの公共交通機関を利用する場合や、外出するこ
とが多いならアウターは必要です。

春先はおくるみで代用できる可能性もあるので、よ
く検討を。夏の着せすぎには要注意!

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。



寝かしつけにかかるママ・パパの負担を軽減!

赤ちゃんを寝かしつけるために考案された バランスボール内蔵イス 「サンゴチェア(35チェア)」

3歳未満のお子さんがあるママが子育てをするなかで最も悩んでいるのが「睡眠」です。7割以上のママが、寝かしつけに少なからずストレスを感じているというデータもあるほど…!(※博報堂こそだて家族研究所&ママスタ共同調査リリースより)

ママ・パパ自身の睡眠時間も少しでも長く確保し、大事にしていきたい子育て時期だからこそ、便利なアイテムに頼ってみるのもよいですよ!

今回は、そんな育児のサポートアイテムとして、ママ・パパの困った!を解決するために開発された、寝かしつけのためのバランスボール内蔵イスをご紹介します。きっと、赤ちゃんの寝かしつけがぐんとラクになりますよ!



good point 1 柔らかく心地よい上下の動き

赤ちゃんは、ママのお腹の中にいたときから羊水のなかでぶかぶか浮かびながら、ママが立ったり座ったり、寝返りをうったり、歩いたりするそのたびに、やわらかい上下の動きを感じていました。そして、生まれた後もその感覚を覚えているので、ゆらゆらと揺れる動き、特に上下方向の動きに安心感を覚えるのです。

寝かしつけの際にママ・パパが膝を使って屈伸し、この動きを再現してあげると寝付く…という子も多いのですが、少しずつ赤ちゃんも重くなってきましたし、寝かしつけには時間がかかるので、体に無理がないよう、何か便利なアイテムに頼りたいところ。

サンゴチェアは、バランスボールが内蔵されているので、ママやパパが自分の体重を利用して楽に上下の動きを作ることができ、赤ちゃんも安心して寝付くことができます。

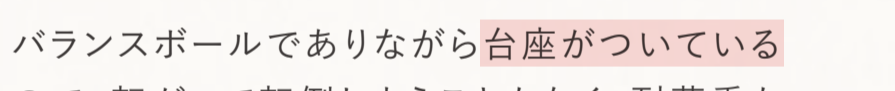
横抱き・縦抱きどちらでもOK!



good point 2 持ち運びラクラク!

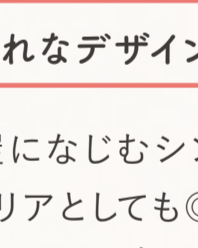
中身が空気なので、大きさに対して重量は2kgと比較的軽く、寝室やリビングなど寝かしつけを行う場所にその都度持ち運んで使うことができ、とっても便利!

抱っこひものようにサイズ調整も必要ないので、ママとパパで共有して使うことができます。

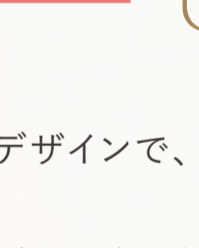


good point 3 安定感があり転倒の心配もなし

バランスボールでありながら台座がついているので、転がって転倒しまうこともなく、耐荷重も100kgまで対応できるため、赤ちゃんを抱いても安心して座ることができます。



スカイブルー×ベージュ



ワインレッド×ベージュ

シンプルであらゆるシーンになじむ

おしゃれなデザイン

お部屋になじむシンプルなデザインで、インテリアとしても◎!

カラー展開は全2色。2023年のグッドデザイン賞も受賞しています!

good point 4

good point 5 産後のストレッチやイスとしても!

通常のバランスボールのようにストレッチや運動にも使用でき、イスとしての利用もできるため、長く使い続けることができますね^^♪

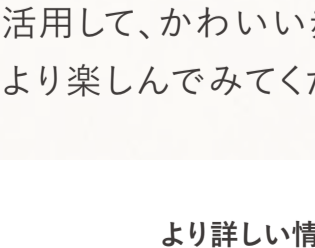


【製品仕様】
商品サイズ:W450×D450×H530mm バランスボール内蔵(ボール径450mm)
/重量:2kg/耐荷重:100kg

PRESENT



今回ご紹介の
「サンゴチェア(35チェア)」



※色はお選びいただけません

1名様に
プレゼント!

詳しくは目次ページをご覧ください

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

目次に戻る

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^^

◆ advice ◆

名づけのときに 大切にしたこと

◆ ◆ ◆

愛おしい赤ちゃんの名前を呼ぶことを
想像しながら、楽しく名づけをしましょう！

これから生まれてくる赤ちゃんを迎えるママ・パパが
悩みに悩むのが、赤ちゃんの名付け。

みんなに呼んでもらいやすい名前にしたい、成長へ
の願いを込めたい、できれば画数にこだわりたい…
など、赤ちゃんの名前について大切にしたいポイント
はさまざまです。

ママの体調が良いときなどに、楽しい気持ちで名前を
考えることで、実際に赤ちゃんを迎える実感がより湧
いてくるかもしれませんね。



〈先輩ママ〉
Aさん

◆ 名前を呼んだとき・書いたときの かわいらしさ

女の子だったので、とにかく呼ぶときに
かわいい名前、そして文字で書いても
きれいな名前にしようと思い、名づけました。
お嫁に行くことを想定し、字画などは
あまり気にしませんでした^^笑
あだ名で呼ばれることもあると思うの
で、あだ名になってもかわいい名前か
どうかも気にしていました。

◆ 苗字とのバランス

苗字が長いので、名前は短めの名前の
方が呼んでもらうときのバランスがいい
と思い、文字数を最初に決めました。
漢字・ひらがな・カタカナ・ローマ字など
いろんなパターンで苗字と名前を書い
てみて、見た目のバランスも重要視しま
した。



〈先輩ママ〉
Bさん

◆ 字画・漢字

漢字にもこだわりたかったので、まずは
夫婦で「こんな子になってほしい」という
願いを話し合い、その意味に沿った漢字
をインターネットでたくさん調べました！
すると、名前の候補がいくつか出たので、
それぞれの字画を本で調べてひとつに
決めました。

一人目の子に色を表す漢字が入ってい
たので、二人目の子にも同じく色を表す
漢字を入れました。お揃いな感じがして
かわいいです♪

◆ 外国でも呼んでもらいやすい名前

将来海外に行くこともあるかもしれない
ので、ローマ字にしたとき外国の方からも
きちんとよんでもらいやすい名前か
どうかを、外国人の友人などに発音して
もらったりしながら考えました。

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：

妊娠線のケア、どうしてた??



〈プレママ〉
Sさん

妊娠後期になり、おなかが大きくなると妊娠線ができるイメージがあります。早いうちから、何かケアをしたほうがいいのかと思っていますが、皆さんはどうしていましたか??

妊娠線がくっきりできてしまった！

❀ 1人目妊娠時

妊娠初期に体重があまり増えず、体重指導もほとんど受けなかったのですが、妊娠9ヶ月頃から急に体重が増えたので、その時に「くっきり」と妊娠線ができたのではないかと思います。(結果的に13キロ増えて、あとで体重を戻すのにすごく苦労しました。)

❀ 2人目妊娠時

1人目妊娠時の教訓から、なるべく体重が増えすぎないように気をつけていたので、結果7キロプラスでした。既に1人目の時に妊娠線ができてしまっていたので、諦めの境地で特に何もケアしませんでした。(笑)

当時、妊娠線予防についてはあまり知識がありませんでした。今となっては、少しでも早い段階から保湿クリームを塗るなど、きちんと対応しておけばよかったと反省しています。おなか以外(お尻や太ももなど)にも妊娠線ができる場合があると聞きますので、可能な限りたっぷりクリームを塗るといいと思います◎



〈先輩ママ〉
Aさん

妊娠線なし！

妊娠線ができると聞いていたので、腹帯を購入する時に同じ売り場にあった、下着メーカーの出しているクリームを購入しました。少しお腹が出始めてから塗り始めましたが、面倒になって塗るのを忘れてしまう日もありました。笑

急激な体重増加が妊娠線の原因になると聞き、その点は食べ物や運動などに十分気をつけるようにしていました。



〈先輩ママ〉
Bさん

▶ 妊娠線の主な原因としては、やはり急激な体重増加があげられますが、人によって体質や肌質の違いなどもあり、妊娠線のできやすさやできる部位もさまざまです。

早めにケアをしておけばよかった!という先輩ママ達の意見も多かったので、急激な体重増加には気を付けながら、保湿クリームやオイルなどを使って、おなかが大きくなり始める少し前からしっかりケアしてみましょう!

目次に戻る

もやもやした
キモチ…
ありませんか？

妊婦のキモチ



つめが割れやすくて、
髪もパサパサ。

モヤモヤ解決！

栄養バランスと保湿ケアを心がけて。

妊娠中は栄養が十分

でない場合、肌と同じようにつめや髪も、コンディションが変わりやすくなっています。

もしかするとビタミンやミネラルが不足していることが原因かもしれません。

食事の栄養バランスに気をつけても改善されないなら、保湿ケアを心がけてパーマやマニキュアなどダメージを与えることも控えましょう。

度数の低いお酒なら
飲んでも良い？

モヤモヤ解決！

妊娠中はもちろん、授乳期間中もNG。

「つきあいでもちよっとだけ」「度数の低いものなら…」

などの考えは、お腹の赤ちゃんのために捨てましょう。飲

んだアルコールは、胎盤を通して赤ちゃんに届きます。週に

1回程度の少量の飲酒であっても、「この量以下なら安全」

というデータはありません。軽い気持ちで習慣性につなが

る危険もありますので、飲みたくなったら無糖の炭酸

飲料を飲むなど工夫して頑張りましょう。

同じ月齢の人より
お腹が小さいけれど、大丈夫？

モヤモヤ解決！

個人差があるので気にしなく

てOK。同じ妊娠週数でもお腹

の大きさには個人差があるもの。

ですから大きさを他人と比べる必要は

ありません。

たとえば妊娠前からスポーツなどをしていてお

腹に筋肉がついている人は子宮をしっかり支える

力があるので、お腹が前にせり出しにくいと

か、逆に2人目以降の妊娠だとお腹の皮

が伸びやすく、お腹が大きめというこ

ともあるようです。

またお腹の形も、妊婦さんの体型、

そのときの赤ちゃんの姿勢など

で違ってきます。あまり気にし

すぎないで。

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

しゃがみ込みスクワット

マタニティ・ヨガならではの動きです。日常ではあまりとらない姿勢なので、積極的に行いたいポーズ。股関節の柔軟性も高まります。

※逆子やお腹が張りやすい場合は、控えましょう。
正産期に入る37週以前は、主治医の許可が出ているときのみ行いましょう。

体力UP



point

骨盤周辺を鍛える
太もも、腰まわりの筋肉を鍛え、お産や産後の回復に必要な筋力を養うポーズ。代表的な安産ポーズの1つです。

はじめ&おわり

立ち姿勢



両手を胸の前でクロスし肩にのせる

1 足幅を少し広げ
つま先を軽く外側に開く



2 おしりを後ろに突き出すようにしゃがむ



3 ひざが曲がるころまで腰を下ろしおしりを締める



かかたが浮くときは無理をせずその場でキープ

2 3 を3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

気になる!

妊娠中の

皮膚トラブルや

妊娠線

妊娠に伴い、肌にもさまざまな変化が現れます。シミや妊娠線も、気になるところ。

ちゃんとケアすれば予防できるものもあるので、妊娠中に起こりやすいトラブルをチェック!

皮膚トラブル

ホルモンの影響で 妊娠線以外の変化も

妊娠中の皮膚の変化は、妊娠線だけではありません。黄体ホルモンにはメラニン色素沈着を促す作用があるので、シミができやすく、乳頭・乳輪や外陰部が黒ずむことも。肌が乾燥する人もいます。

かさつく

かゆみや妊娠線の要因にもなります

妊娠によって胆汁排出機能が低下することや、抗利尿ホルモンの変化が起こること、皮膚が乾燥し、かゆみを感じる人もいます。皮膚の乾燥は、妊娠線ができる要因にも。保湿クリームやローションなどでしっかりケアしましょう。また、かぶれなどを防ぐために、下着など肌に直接触れるものは、綿100%など刺激の少ないものを選びましょう。

乳首が黒い

ホルモンの影響

産後は薄くなります

妊娠すると分泌が盛んになるホルモンの影響で、色素沈着が強くなります。乳輪部のまわりにも色素が沈着するので、乳輪部が広がったように見えることもあるでしょう。産後は徐々に薄くなります。また、妊娠中から乳房の乳管が発達するため、乳頭が大きくなるといった変化も。

かゆい!

妊娠性皮膚癢痒症や

妊娠性痒疹かも

妊娠中はホルモンの影響でアレルギー症状を起こしやすくなります。また、胆汁排出機能が低下し、体中がかゆくなる妊娠性皮膚癢痒症や、赤みがかったブツブツができる妊娠性痒疹などが、比較的多く見られます。これらの症状のほとんどは、出産後、自然に治りますが、かゆみがひどかったり、発疹がある場合は妊娠中も使えるかゆみ止めの塗り薬を処方します。

おなかの真ん中に線ができた

正中線といいます

産後に薄くなります

妊娠中は、みぞおちの下から恥骨上部にかけて黒ずんだ線がくっきりと現れることがあります。これは「正中線」と呼ばれるもので、人によってはメラニン色素が沈着して、かなり目立つこともありますが、産後は少しずつ薄くなります。また、正中線に沿って体毛が濃くなるケースもあります。いずれも妊娠期特有の現象なので、気にしすぎないようにしましょう。

でべそになった

産後は元に戻るので気にしないで

子宮が大きくなるとおなかの筋肉が伸びて、ほとんどのママたちが、でべそになったり、おへそが平らになったりします。産後、子宮が小さくなれば、おへそも元に戻りますので、心配しなくても大丈夫です。

シミ・そばかすが増えた

紫外線対策をしっかりしましょう

ホルモンの影響で、顔の皮膚も色素沈着が起こりやすくなります。産後は薄くなりますが、完全に消えるとは限りません。外出するときは帽子や日傘、日焼け止めなどを使って、紫外線対策をしっかりしましょう。

ふきでものができた

ホルモンの影響で皮脂が増えたのかも

ホルモンバランスの変化が影響して、肌が荒れたり、ふきでものができたりすることも。皮脂が増えて毛穴が詰まると、そこに菌が繁殖し、ふきでものができます。石鹸でゴシゴシ洗うと余計に悪化するので、洗顔は泡で包み込むようにやさしく。基礎化粧品は低刺激のものを使いましょう。



妊娠線

急なサイズアップで できやすくなります

おなかや乳房、おしりなど、急にサイズアップすると皮膚に亀裂ができて、みみず腫れのようなことがあります。これが妊娠線。できたところは赤紫色ですが、しだいに白っぽくなります。痛みやかゆみはないので、気づかないうちにできていることも…。

表皮

真皮

皮下組織

妊娠線ができるしくみ

表皮の下層に亀裂が起こるのが原因

皮膚は表皮、真皮、皮下脂肪の三層構造です。おなかが大きくなるにつれ、表皮は伸びますが、真皮や皮下組織の一部は伸びにくく、亀裂ができてしまうことがあります。そうなると表皮も奥に引っ張られてへこむため、妊娠線が現れます。皮下脂肪が多いと皮下組織の弾力性がなくなるので、妊娠線はできやすくなります。

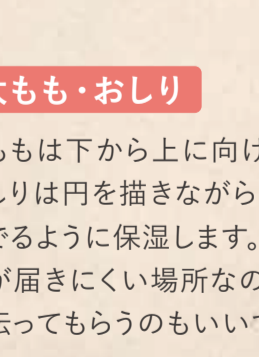


表皮は伸びる

亀裂が入り妊娠線に

できやすいところ&ケア方法

妊娠線はおなかだけではありません。わきの下やおしりなど、自分では気づきにくいところにもできたりします。産後はしだいに目立たなくなりますが、完全に消えることはないなので、予防が大切。おなか急激に大きくなる前、妊娠初期から、肌の保湿ケアを日課にしましょう。



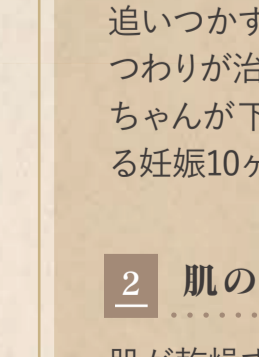
胸

乳房が発達してくる妊娠8ヶ月ごろからできやすくなります。乳房の反対側の手のひらで、半円を描くように保湿しましょう。



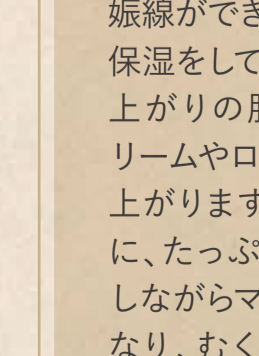
二の腕・わき

保湿するときに、ひじから肩に向けてマッサージすると、血流を促す効果も。わきから乳房に向けても保湿しましょう。



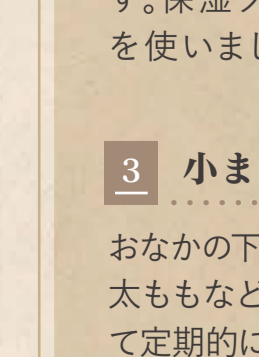
おなか

おなかの下から上に、両手で軽くおなかを持ち上げるように保湿していきます。次におへそから時計回りに弧を描きながら、やさしくなでるように保湿して。おなかが張ったらすぐにストップしましょう。



太もも・おしり

太ももは下から上に向けて保湿を。おしりは円を描きながら手のひらでなでるように保湿します。手が届きにくい場所なので、パパに手伝ってもらうのもいいでしょう。



妊娠線ケア予防ポイント

1 体重コントロール

急激に体重が増加すると、皮膚の伸びが追いつかず、妊娠線が出やすくなります。つわりが治まって食欲が復活するころ、赤ちゃんが下りてきて胃への圧迫感が消える妊娠10ヶ月ごろが要注意です。

2 肌の保湿

肌が乾燥すると皮膚の伸びが悪くなり、妊娠線ができる要因になります。保湿をして肌を柔軟にしましょう。お風呂上がりの肌が潤っているときに保湿クリームやローションを塗ると、保湿効果が上がります。皮下組織まで浸透するように、たっぷり塗ることもケアのコツ。保湿しながらマッサージすることで血行も良くなり、むくみなどの予防にもつながります。保湿クリームなどは低刺激のものを使いましょう。

3 小まめにチェック&ケア

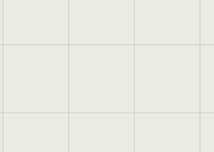
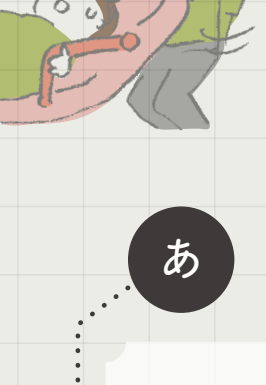
おなかの下側、乳房の外側や下側、おしりや太ももなど、見えづらいところも鏡に映して定期的にチェックしましょう。

目次に戻る

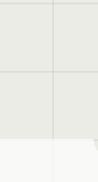
まずは基礎的な
妊娠・出産医学ワードを
知っておこう！

PAPA no KIHON

パパのための医学用語集



まずは基本から！



あ

後産（あとざん）

赤ちゃんが誕生したあとに、軽い子宮収縮が起こって胎盤や卵膜がはがれて出てくること。このときの収縮や痛みは分娩時の陣痛に比べると軽いもの。

いきみ

お産の進行とともに、赤ちゃんの頭が下がってくると、生理的にわき起こってくる「赤ちゃんを出したい」という、排便にも似た感覚。助産師のリードでいきみます。

会陰切開（えいんせっかい）

膣口と肛門までの間の会陰部の伸びが悪く、お産が長引いたり、大きく裂けてしまったりすることを避けるために最小限の切り込みを入れること。

おしるし

お産が近づいたときに少量の血液がおりものに混じって出ること。おしるしがあったら、数日以内に陣痛が始まるといわれますが、タイミングは人それぞれで、おしるしのない人もいます。

か

後陣痛（こうじんつう）

産後、子宮が元の状態に戻ろうとして収縮するときの痛み。陣痛に似た痛みで、痛みの強さは陣痛には及びませんが、感じ方は人それぞれです。

さ

産道（さんどう）

赤ちゃんが生まれてくるときの通り道。直接赤ちゃんに触れる子宮頸管、膣、外陰部とこれを支える骨盤底筋群（軟産道）、それらを覆っている骨盤（骨産道）によって構成されています。

子宮頸管（しきゅうけいかん）

子宮の出口の閉じている部分。長さ約3～4cmの管のようになっています。お産が近づくにつれ、少しずつ短くなり、最後には開いて赤ちゃんが出てきます。

子宮口（しきゅうこう）

子宮の出口の部分。お産のとき、赤ちゃんが出られるよう、最大直径約10cmに開きます。お産の進み具合を確認するために子宮口がどのくらい開いているかを内診で調べ、「子宮口〇cm開大」と表現します。

常位胎盤早期剥離（じょういたいばんそうきはくり）

赤ちゃんが出てくる前に、胎盤が子宮壁からはがれること。激しい痛みを伴うことが多いので、いつもと違う痛みを感じた場合は、すぐに連絡をしましょう。

陣痛（じんつう）

胎児を子宮から押し出すための子宮の収縮で、間隔をあけながら規則正しく起こるものをいいます。10分間隔で起きるようになったらお産の始まりと考えます。

前期破水（ぜんきはすい）

規則正しい陣痛が起きる前に卵膜が破れて、羊水が流れ出ること。妊娠37週未満に起きた場合、早産の引き金になることも。陣痛前に破水したら、すぐに連絡をしましょう。

前駆陣痛（ぜんくじんつう）

本格的な陣痛開始の前に起こる「練習」のような子宮収縮。痛みは弱く不規則でそのうち遠のいてしまいます。開始時は本物との区別がつきにくく、遠のいて初めて判断できます。

た

胎盤（たいばん）

子宮壁の内側に張りついている円盤状の臓器。胎盤から伸びた臍帯（へその緒）がママと赤ちゃんをつないでいます。ホルモンを分泌したり、栄養や酸素と、老廃物や二酸化炭素を交換したり、おなかの赤ちゃんに有害な物質を送らないようなフィルター役目などを行っています。

は

破水（はすい）

赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れて、中から羊水が出てくること。一般には赤ちゃんが誕生する直前、子宮口が全開大になるころに起きますが、陣痛が始まる前に起こることも。

ら

卵膜（らんまく）

おなかの赤ちゃんと羊水を包んでいる薄い膜のこと。この膜のおかげで、赤ちゃんは羊水で守られています。卵膜が破れる（破水）と、中の羊水が出てきます。

臨月（りんげつ）

妊娠36週～39週（妊娠10カ月）のこと。お産がいつ始まってもいいように、しだいに胎児と母体の準備態勢が整ってきます。

[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



大人メニュー

春菊とにんじんの白和え

豆腐は初期から使える食材です。絹ごし豆腐からスタートし、食べ慣れてきたらもめん豆腐にチャレンジしましょう。春菊は香りが強いため、後期以降の食材です。葉先のやわらかな部分だけを使いましょう。ピーナッツはアレルギー食品なので、**離乳食には厳禁**です。

[材料]

❖ 大人2人分+離乳食1期分

- 豆腐…300g(1丁)
- 春菊…½束
- にんじん…中½本
- みそ…小さじ½~1
- 無塩ピーナッツ(砕く)…20g

❖ 離乳食追加材料

- 昆布だし(初期・中期)
- みそ(後期・完了期)

①豆腐は、初期・中期の場合は必要量を取り分ける。残り(後期・完了期の場合は全量)を沸いた湯で3分ゆで、布巾で包んで重しをし、冷蔵庫で30分ほどおいて水きりする。

⇒ **初期・中期**に取り分ける

②春菊は5mm幅に切り、沸いた湯で2分ゆで、湯をきる。

⇒ **後期**に取り分ける

③にんじんは、初期・中期の場合は1cm厚さで必要量を取り分け、残り(後期・完了期は全量)は1cm長さのごく細いせん切りにする。

⇒ **初期・中期**に取り分ける

④③を沸いた湯で5~6分ゆで、湯をきる。

⇒ **後期**に取り分ける

⑤すり鉢で①をすってなめらかなクリーム状にする。

⇒ **後期**に取り分ける

⑥⑤に②と④を加え、みその¼量を加えて混ぜる。

⇒ **完了期**に取り分ける

⑦残りのみそとピーナッツを加えて混ぜる。

赤ちゃんメニュー「離乳食」

初期(生後5~6カ月)

豆腐とにんじんのとろとろ

[材料]

- 豆腐…20g
- にんじん…20g
- 昆布だし…150ml

①大人①から豆腐、大人③からにんじんを取り分ける。

②小鍋に昆布だしとにんじんを入れて沸かし、ふたをして弱火で7~8分蒸し煮する。豆腐を加えて3分煮る。

③にんじんと豆腐をそれぞれ裏ごしし、煮汁適量でのばす。

※ゴックンと飲み込む練習

中期(生後7~8カ月)

豆腐とにんじんのだし煮

[材料]

- 豆腐…25g
- にんじん…25g
- 昆布だし…150ml

①大人①から豆腐、大人③からにんじんを取り分ける。豆腐はみじん切りにする。

②小鍋に昆布だしとにんじんを入れて沸かし、ふたをして弱火で7~8分蒸し煮する。にんじんを取り出してみじん切りにして鍋に戻し、豆腐を加えて弱火で3分煮る。

※舌でつぶれるくらいの固さ

後期(生後9~11カ月)

春菊とにんじんの白和え

[材料]

- すった豆腐…45g
- ゆでた春菊の葉先…3g
- ゆでたにんじん…10g
- みそ…微量

①大人②から春菊の葉先(薄くてやわらかい部分)、大人④からにんじん、大人⑤から豆腐を取り分ける。

②器ににんじんを入れてフォークで半分になり、豆腐、春菊、みそを加えてよく混ぜる。

※歯ぐきでつぶせるくらいの固さ

完了期(生後12~18カ月)

春菊とにんじんの白和え

[材料]

- すった豆腐…50g
- ゆでた春菊…5g
- ゆでたにんじん…10g
- みそ…微量

①大人⑥から65gを取り分ける(具材の分量比は材料欄の重量を目安にする)。

※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 夕方になるといつも
体がだるくなるのはなぜ？

A 夕方は1日の疲れが出やすい時間

妊娠すると黄体ホルモン(プロゲステロン)の分泌量が増えます。プロゲステロンは子宮内膜を整えたり、乳腺を発達させたりする妊娠継続に欠かせないホルモンですが、水分を体内にためる働きがあるため妊娠中は生理的にむくみが起こりやすくなります。

特に1日の疲れが出る夕方は足などがむくみやすくなり、そのせいで余計にだるく感じることもあります。

ゆっくり入浴する、早く寝るなど、体を休めることを心がけましょう。

Q 胎動か腸が動いているのか、
よくわかりません。区別出来ますか？

A そのうちわかるようになりますよ

胎動を感じ始めるころは「ブク」とか「ポコ」という小さい動きなので、腸の動きと間違える人も多く、区別するのは難しいかもしれません。

赤ちゃんが大きくなるにつれ、だんだんと胎動も大きく強くなります。

外から見てもはっきりわかるほど動くようになるので、そのうち必ず区別できるようになりますよ。

Q おなかが大きくなりすぎて、出産後体型がくずれそう！
出産前にできる対策はありますか？

A 適度な運動を心がけましょう

体型戻しについては、産後のシェイプアップが主体になるので、妊娠中にできることは少ないもの。できるとすれば、適度な運動を習慣づけ、余分な脂肪がつきすぎないようにすることでしょうか。

といっても、妊娠前に運動習慣がない人が、妊娠していきなりマタニティスイミングやマタニティビクスを始めるのは大変かもしれません。そんな人におすすめなのが、ウォーキングです。

歩くことは誰にでも手軽にできて、脂肪燃焼効果もあります。

体重の増えすぎが気になる人は、是非この時期に散歩がてら始めてみてくださいね。

Q 内診が苦手
どうしても必要なのですか？

A 異変を見つけるためには必要です

内診では指や腔鏡などを使って膣や子宮口、子宮頸管などの様子を診察します。

たとえば、早産傾向のある人は子宮口が柔らかく、子宮頸管の長さが短くなりますが、それは内診をして初めてわかることなのです。

内診を苦手と思う人は多いようですが、ママや赤ちゃんのトラブルを察知し、早く適切な対処をするために必要な検査ということを理解してくださいね。

体に力が入っていると痛みを感じやすいので、力を抜いてリラックスして受けるとよいでしょう。



桜の紹介

大分暖かくなってきて過ごしやすくなって来ましたね。

当院の正面入り口の橋の前にある桜、実は九州では珍しい種類の桜なんです!!

医療法人ましき会 益城病院より頂いた、

福島県の“三春滝桜”

<https://miharukoma.com/experience/183>

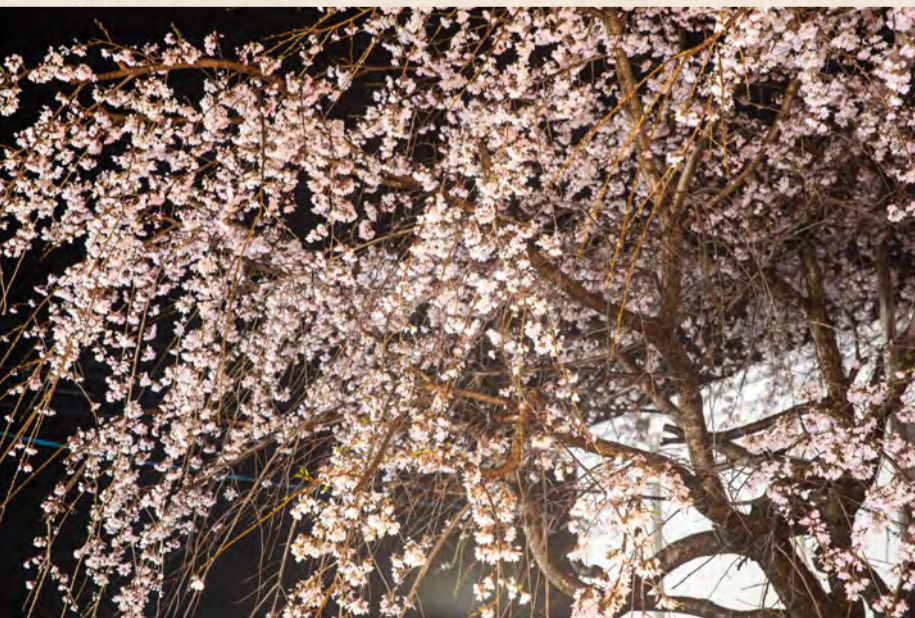
なんです。

ちなみに、“三春滝桜”は、日本三大桜に数えられる滝桜で、大正11年10月12日に桜の木としては初めて国の天然記念物に指定された名木だそうです。

皇居宮殿の正殿松の間を杉戸絵「櫻」(橋本明治画伯)や、赤坂サカス赤坂Bizタワー壁画「四季樹木図」(千住博画伯)が、滝桜をモデルに描かれたことでも知られており、開花期には四方に伸びた枝から、薄紅色の小さな花を無数に咲かせ、その様はまさに流れ落ちる滝のように見えることから「滝桜」と呼ばれるようになったとも言われています。

※日本三大桜:根尾谷淡墨桜(岐阜県本巣市)、山高神代桜(山梨県北杜市)と三春滝桜。

来院の際には是非ご覧ください。



ちょっと
ブレイク

まちがいが7個あるよ



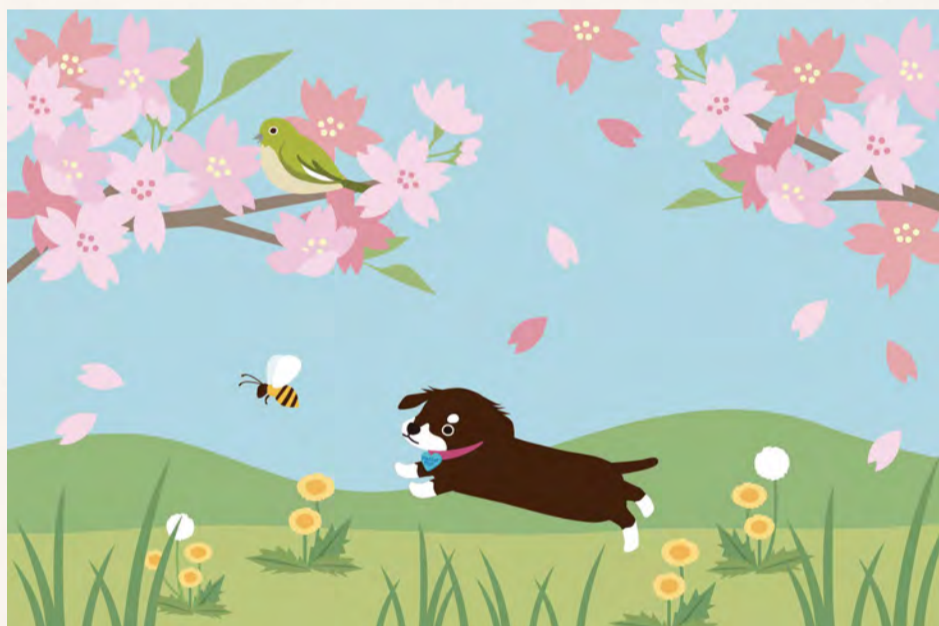
◀ パピえもん
…Mon Papierの
イメキャラ犬。

まちがい探しの
こたえはコチラ



<https://bit.ly/48nuQJ1>

パピえもんの まちがいがさがし



目次に戻る