

山本助産院だより

2016. 6
236-0031
横浜市金沢区六浦 2-14-12
TEL 045-788-6601
http://yamamotojyosanin.com



お知らせ
6月のあいあい倶楽部は6/15(水)11:00～服選び方講座です
パーソナルコーディネーターの杉綾さんをお招きして、
ママたちのおでかけに役立つ服選びのコツを教えてくださいませ
す。参加費は無料(たんぽぽの利用料が必要です)
お気軽にご参加ください! あいあいスタッフも募集中です☆

* 詩子のつぶやき *

vol.55 虫歯と早産の関係

早産の原因として様々ありますが、最近注目されているのは妊娠中の虫歯、歯周病が挙げられます。歯周病は、早産だけでなく糖尿病や肺炎、心筋梗塞のリスクが高まることでも知られています。虫歯があることで早産になる確率は、5倍～7倍も高くなるとの研究結果が出ていますから、虫歯予防は安産への第一歩なのです。歯周病など炎症が起こったときに生理的に分泌されるのがサイトカインという物質です。陣痛は、プロスタグランジンというホルモンの高まりで起きますが、このサイトカインという物質によって分泌が促されるのです。つまり歯周病があると産み月になっていないのに陣痛が起こってしまうということになります。虫歯、歯の周りの炎症⇒サイトカインが増加⇒プロスタグランジンが分泌⇒子宮の収縮が起きる⇒早産
妊娠中は唾液の分泌も少なくなりがちで、虫歯になりやすい環境になります。食べ物をよく噛むことや両頬の下にある耳下腺をマッサージすることでも唾液の分泌が増えていきます。何よりも毎食後や間食後でも丁寧にブラッシングすることが重要です。母子手帳には歯科健診の補助券が付いていますので、妊娠中に一度は歯医者さんに行って検診をしてきましょう。虫歯があった場合は、早めに治療することが安産への道のりです。



◎親と子のつどいの広場 たんぽぽ◎

たんぽぽ広場では無料で「助産師相談」を受けることができます。おっぱいのこと、育児のこと、心配なことはお気軽にどうぞ!
また、「助産師の日」は助産師スタッフが広場に常駐しています。聞きたいことがある方、どうぞ日程を合わせていらしてください。
助産師による育児講座<6月23日(木)家庭内事故>
助産師による命のお話、読み聞かせ<6/16>などのイベントもあります。助産師のサポートと共に歩むたんぽぽをよろしくお願いたします♪



実習生の紹介

実習2日間という短期間ではありましたが、貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。私は、今回、初めて助産所に行かせていただきましたが、まず感じたのは、とても家庭的で落ち着いた雰囲気であったことです。そのような雰囲気の中で、出産という生命の誕生を迎えることができるということに、改めて特別な意味を感じることが出来るように思います。
今回の実習の中で、妊娠健診の見学をさせていただき、そこでの助産師の方々のかかわりの中から多くのことを学ばせていただきました。単に検査結果をお伝えするのみでなく、安心感を与えるような声掛けや、個々の家庭の生活状況やニーズを的確に捉え、アドバイスをし、気持ちに寄り添い、不安の軽減に努められていたのが印象的でした。母子間の交流の場として、気軽に相談が出来る専門機関という場として、妊娠期から産褥期まで継続的・一体的に支援が提供される体制が整っていたのも、印象的でした。
今回の実習で、わずかではありますが、母子とその家族の健全な成長発達に関わらせていただくことができ、これまでにない経験をさせていただくことが出来ました。今回学んだことを、今後の看護につなげていきたいと思っております。ありがとうございました。
積善会看護専門学校 穴戸 聡

助産院のお産 ～お産の感想ノートより～

いよいよ出産の時! M.Nさん 初産婦さんです
研修中の助産師さんには汗をふいてもらったり、腰をさすってもらったり、助産師さんにはいきみ方の指導や痛みのコントロール、力のかけ方など教えて頂いたり、夫や姉・義母にも手を握ってもらったり…たくさんたくさん励ましてもらいました。夫には背もたれになってもらい、手を強く握ってもらいながら“陣痛さん”が来たら「この力を借りて産むぞ!」と何度も思いました。その場にいた皆が応援してくれて、その言葉を力に変えることができました。そのお陰で入院から4時間弱というスピード安産でした。力いっぱい泣く我が子を抱いて、その温かさ、嬉しさ、無事に産まれてきてくれてホッとして、ただただかわいくて、色々な気持ちが混ざって…泣きました。
出産した部屋がそのまま病室だったので移動もなく楽でしたし、面会も制限がないので家族や友人がちょくちょく来てもらえ、良かったです。また入院中はおっぱいがなかなか出なくて、とても痛かったのですが、何度も吸わせ方の指導やおっぱいマッサージをもらいとても楽になりました。そして、産むときに負担少なくサポートして頂いたお陰で比較的産後のリカバリーが早く、体調良く過ごせています。
出産が近い友人と話したのですが、陣痛の間隔が短くなるまで病室で1人放置と聞いて、自分だったら心細くてもしかしたら陣痛ももっと時間がかかったのではないかなと思いました。皆様のおかげで温かいハッピーな出産になりました。
慣れない子育てで四苦八苦している日々ですが、息子のかわいい姿を見ていると早くも兄弟が欲しいと思います。

