

山本助産院だより

2017. 4

236-0031

横浜市金沢区六浦 2-14-12

TEL 045-788-6601

http://yamamotojyosanin.com



お知らせ

◆藤田伸二医師による乳児健診が助産院であります。
5月18日(木)①13時～②14時～ 予約受付中!
15時から藤田先生を囲んでのQ&Aのコーナーがあります。
この時期に流行する病気、今どきの予防接種の状況など、
普段聞けないお話が聞けます。ぜひどうぞ!

詩子のつぶやき vol.65

先日、金沢区医師会主催『かかりつけ医を持ちましょう』のイベントが、たんぽぽで、行われました。

消防隊の長島さんからは、子供の家庭内事故や対処法、金沢区医師会長の若栗先生からは、乳ガンの自己触診方法と検診の重要性についてお話がありました。

教訓は、症状がなくてもまず検診を受けることです。乳ガンは、12人に1人、子宮筋腫は3人に1人、子宮内膜症は10人に1人がかかると言われています。

数字の上では、30代～40代の女性の三分の二は、何らかの異常を持っているということになります。

しかし検診を受けているのは、その10分の一といわれています。乳ガンは、大きくなると自分でも触れることができますが、大きくなってからではなく、触れないぐらいのときから見つけないものなのです。

主婦は、健康診断を受ける機会が極端に少なくなります。なにも症状がないのに病院に行くのは抵抗感があるかもしれませんが、毎年自分の誕生日に、検診すると決めて受診したらいかがでしょう。

ヘルスケアのかかりつけ医を持ち、産後の身体を大切にケアしてください。

家族の健康を守らなければならないママは、家族の中心です。家族の幸せな健康生活に繋がっているのですから是非検診を受けましょう。

そして、どのような工夫があったら健康診断を受けようと思えるか、名案を教えてください。

少しでも受診率が上がるように

私たちも一緒に考えてみたいと思います。



◎たんぽぽ お産の振り返り◎

一生に何度かしか経験できない出産は、感動と喜びにあふれるもの。そう期待しているほど、自分が思っていたのと違う展開になった場合のショックは大きく、心の傷になり、心の奥に引っ掛かったまましまわれてしまいがちです。

他の人の体験を聞いたり、自分の体験を話したり、疑問を言葉に出すことで、心の中に抱えていたものがふっと軽くなり、楽になることがあります。赤ちゃんが生まれたときを振り返り、語り合い、改めて自分と赤ちゃんが出会えた意味を感じられ、子育ての時間がさらに心穏やかになるような時間が持てたらと思います。



4月27日(木) 10:30～11:30

担当助産師：市原こずえ

実習生より

初めまして。私は国際医療福祉大学大学院から3月20日から31の期間で実習にきました。助産師を取得してから病院・保健センターを経験し、現在は専門学校で看護師と助産師の育成に携わっています。今回大学院に進んだおかげで、縁あって山本助産院での実習に恵まれ、「助産院とは」の知識はありましたが、新たな学びにワクワクしてきました。

助産院は、とてもアットホームで、健診に来られる妊婦さんや出産で来られた産婦さん、そして同行してこられた家族の方々とも信頼関係が厚く、短期間での関わりですが、羨ましさや「いいな!この場所」と思わせていただきました。助産師の活動の場をたくさん見て体験し学ぶことが出来ました。さらに、実習の自分に対してスタッフの方々や助産院を訪れる方々が暖かく受け入れてくださり、学ばせていただけることに感謝でいっぱいです。『家』を大事にしている先生の思いや訪れる方々への心配りの大切さ、接遇をしっかりと学ばせていただいた実習となりました。

齋川 洋子

参加型マタニティクラス あいあい

参加型「マタニティクラスあいあい」は、平成11年から始めました。受講者はリピーターさんを合わせると、1170名ほど。18年間続いている長寿クラスとなります。

クラスでは、お腹の赤ちゃんの絵を描いたり、お産のイメージを話し合ったり経産婦さんの体験談を中心に話をすすめています。

私事ですが、長女を出産後、友達と呼べる人がおらず、孤独な育児が重なった時期がありました。その体験から、妊婦さん同士の交流を大切にしています。妊娠中から本音で話せる関係は、出産後も育児仲間としてつながっていきます。また、お産のしくみや、身体の変化を理解することで、前向きな気持ちでぞむことができます。

以下Yさんの感想より

「出産のとき赤ちゃんは、自ら頭を回転させるという骨盤のシミュレーションも驚きでした。(略) 子どもの持っている力の素晴らしさ、生きようとするエネルギーの尊さを感じることができました。わが子を信じ、自分の乗り越えられる力を信じて、優しく強い心でお産を迎えたいな と思います。」

是非クラスを受講してお産について、育児について考えてみませんか?みなさんがお母さんになっていく過程を応援したいと思っています。

助産師 高橋景子