

# 山本助産院だより

2017. 11  
236-0031  
横浜市金沢区六浦 2-14-12  
TEL 045-788-6601  
http://yamamotojyosani.com



お知らせ

◆12月に、毎年恒例の「あいあいクリスマス会」を行います  
助産院に縁のある方もそうでない方も、誰でも参加できる楽しいイベントです。大好評の持ち寄りランチビュッフェやゲームの時間、助産師さんたちとおしゃべりもできます。  
スタッフも募集中です！詳しくは、HPやFBでチェックを♪

## \*詩子のつぶやき\*vol.72 お産の振り返り(バースレビュー)

自分自身のお産の振り返りをしたことがありますか？

バースレビューというのですが、お産した病院などで助産師と一緒に振り返りの時間を持ちます。できれば、お産後少し落ち着いた2~3日頃がよいのですが、1か月後でも半年後でも、あるいは、何年か経ってからでも構いません。

お産の日のことを思い出しながら振り返ってみてください。

助産院に母乳ケアにいらした方から、「私は帝王切開になったから、助産院でお産できないんです」「お腹押されて吸引分娩になって、お産がトラウマになっています」「下から産んだ人たちとは、何だかお産の話をしたくないんです」などといった話を聞くことがあります。時には、挫折感に似た気持ちを持ったままの方にも出会うことがあります。そのような時は、妊娠中にお腹の中の赤ちゃんにどんな気持ちをもって過ごしていたか、お産になるまでの間のことを、ぽつぽつと語ってくれるのを静かに聴いています。どの方も、子供の健康を願い、お産に向けて、頑張っていたことなどの思いを話してもらいます。お産の日のお天気や、夫のこと、家族のこと、上の子のこと、愛情がたっぷりのうれしい情景が浮かんできます。十人十色、一人と同じお産はありません。思い描いていた経過をたどらなかったとしても、ママと赤ちゃんが、元気で健やかに過ごすことができれば、それだけで最高です。つらかったことも、話せなかったことも、少し時がたち、話すことで、すっきりしてきます。お産の時、赤ちゃんを大切に思う人たちのまとまりの中で、産み出すことができたのだと思うことができるはずです。不安な気持ちに寄り添い心配してくれた夫・家族がいたことにも気が付き、私が大切にされた記憶に感謝することができます。独りぼっちでお産した寂しさ耐えきれなかった方も、その時の自分の頑張りを認めることで、次に向かっていく原動力にもなってくるのです。

自分自身を認めること、自己肯定感こそが、力強く生きていくエネルギーになっていきます。女性が人を生み出すとき、精一杯支え、寄り添っていかうと思います。あなたの身体が一番大切！

## たんぽぽベリーダンス

11/13(月)10:30より、お子さんと一緒に参加できる、ベリーダンスの体験教室を行います。

産後トラブルの回復や女性ホルモンアップ等効果があるベリーダンスをぜひ気楽に楽しんでください。

講師は、山本助産院で出産したJINさんです。鎌倉で夏に開かれているチャリティイベント「スルトンビーチ」で毎年活躍されています。

ダンスの後は、楽しいランチトーク♪産後のボディライン、食事、美容法、パパとの関係など、母として女性としてかがやけるような楽しい話題が盛りだくさん！ランチを注文or持参どうぞ！



## 実習生より

こんにちは♪慶應義塾大学看護医療学部の助産学生4名です。10/16~10/27まで実習をさせていただきました。この期間中、上が白色、下が紺色の実習着の学生を見かけた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

実習の中では、実際に妊娠中・子育て中のお母様方から生の声を聞くことができ、自分も母に大切に育てられてきたことを実感しました。お子様に愛情を注いで関わっている皆様の姿がとても素敵で、私もいつかそんな母親になりたいな、と感じました。

皆様、そしてお子様からたくさんのパワーをいただき、無事に実習を終えることができました。助産院での実習経験をいかして素敵な助産師になれるよう努力してまいります。実習は終わりますが・・・11月18日「ママたちの文化祭」に遊びに行く予定です・・・！お会いできることを楽しみにしています♪

## ママたちの文化祭 2017

11/18(土)ママたちの文化祭、  
<イベントブース>ご案内です。

13:30~ お産のスライドショー

13:45~ ご安産一座による寸劇

14:00~ ママたちによるコンサート

あいあい音楽部(リコーダー演奏)、  
しあわせカムカム(アコーディオン&読み聞かせ)など

14:45~ 詩子先生のお話&フィナーレ

1Fでは、マルシェ(助産院ごはんのお惣菜、パン、お菓子、群馬 大正園の梨、永島農園のしいたけなど)、

地下では「手形足型カード作り」

「かわいい撮影ブース」など、

お楽しみがいっぱいです♪

お誘いあわせの上どうぞ！



## ~癒やしの時間~

各施術師が山本助産院 地下リラクゼーションルームにて出張で行います。

産前産後の身体をいたわってくださいね。

11/1(水) アロママッサージ (小高五月)

11/27(月) アロママッサージ (小高五月)

11/8(水) アロママッサージ (小澤麻紀)

11/16(木) リフレクソロジー (長谷川、市場)

11/20(月) こころ整体

1回40分 3000円

10:00-15:00(1時間おひとり)で受け付けます。予約は助産院へどうぞ。