

山本助産院だより

2011. 11

236-0031
横浜市金沢区六浦 2-1-4-12
TEL 045-788-6601
<http://www1.seaple.icc.ne.jp/utako-y/>

お知らせ

11月20日(日)「助産院オープンデー」を開催します。どなたでも歓迎です！
お誘いあわせの遊びにいらしてください
♪詳しくはHPをごらんください♪

くうねるだす

詩子からのあどばいす

助産院開設当初に比べ妊婦さんの身体が、少し変化してきたように感じます。職業をもつ女性が格段に増え美しくお洒落になりましたが、身体の冷えや硬さが気になります。良く食べて良く眠り良く排泄すること「食う寝る出す」それと運動ができれば安産への道は拓けることでしょう。頑張れ妊婦!!

Happy Birth House

勝又和美 兼頭みさ子 稲見枝里子

新しく☆助産師スタッフが入りました!

稲見 枝里子 (いなみ えりこ)
「ほわーんとしているようで実は語学堪能☆」
「しっかり着かつがんばり屋さんの美人さん」

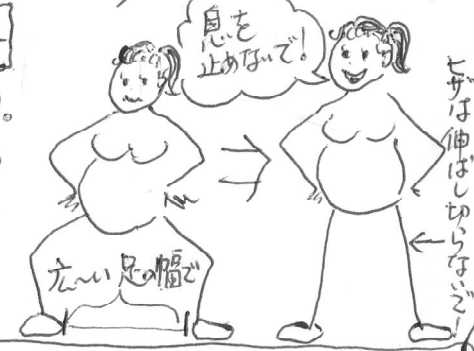
勝又 和美 (かつまた かずみ)
「助産院の中で一番ちびっ子ですががんばります！」

兼頭 みさ子 (かねとう みさこ)
「ここにきてよかった」「ここで生んでよかった」と感じています。どうぞよろしくお付き合いします。

ウムカラ EX

を養う EX
<エクササイズ>

その1 スロースクワット
下半身の力を付けましょう。
肩幅の2倍位の足の幅でかまへ、ゆ〜くり、膝の曲げ伸ばしを。



このコーナーでは、妊婦さんの「産む力」をつけるための色々なエクササイズをご紹介します。

助産院レシピ

簡単! かぼちゃと柿とレーズンのサラダ

(材料)
かぼちゃ、柿、レーズン、マヨネーズ、こしょう

(作り方)
① かぼちゃはゆでて、粗くつぶす
② 柿は皮付きのまま、いちょう切り
③ ゆでたかぼちゃに柿、レーズンを入れて、こしょう少々とマヨネーズで和える ~ できあがり!



ハッピーバースサロンのクラス紹介

ベビークラス (月1~2回 不定期)
“母乳” “離乳食” “卒乳” “断乳” “応急処置” etc.
月がわりのテーマをもって参加の皆さんの体験談も交えながら楽しくお話ししています。一般の育児書には載っていない目からうろこの身近なお話し。病院では聞けない赤ちゃんの育児のお悩みも、子どもの自慢話でも何でもどうぞ。お待ちしております。

担当; 伊藤助産師

慶應義塾大学助産課程実習生 9/26~10/4

佐藤綾子 出会うことができた。幸せな実習でした。 助産師さんと

その人らしいお産をサポートする

互いに 励まし合う妊婦さん 陣痛さんと向き合う産婦さん 家族で乗り越えるお産

心より ご安産をお祈り申し上げます。

岡井美喜子 植松未奈 芝田友紀