

山本助産院だより

2012. 12

236-0031
横浜市金沢区六浦 2-14-12
TEL 045-788-6601
<http://www1.seapple.icc.ne.jp/uta>



お知らせ

いよいよ 2012 年も年の瀬です。今年も助産院ではたくさんのお会いがありました。ありがとうございました！みなさんはどんな 1 年でしたか？いろいろ予定も多く、疲れもたまりがち。妊婦さん、授乳中のママ達、暴飲暴食には注意して楽しい年末年始・お正月をお過ごしください。

* 詩子のつぶやき *



Val.13. ~ 赤ちゃんの笑顔 ~

生まれたばかりの赤ちゃんが笑っているように見えたり口元や目のあたりが、ふっと笑顔のように感じることがあります。しかし生後間もない赤ちゃんは、泣いているか寝ているかのどちらかで笑うことは筋肉の動きのようなもので「笑顔」ではないと言われています。弱い生き物である赤ちゃんが、ママに可愛がって育ててもらうための本能の微笑なのだそうです。生理的微笑や新生児微笑ともいわれますが、赤ちゃんは、意識して笑顔を作っているわけではないのだそうです。本能の働きで微笑をすることで、周りの人が笑顔になり優しくしてくれる体験を繰り返し笑顔を身につけていくと言われています。愛らしい笑顔は2ヶ月ごろからで、ママや周りの人の笑顔を見て学習していきます。赤ちゃんは人の表情をじっと見つめ、笑顔の場合、脳が情報としてキャッチし同じような表情を作るように指令を送ることで、赤ちゃんに笑顔が生まれてくるのです。こういった日ごろの地道な笑顔の積み重ねが、赤ちゃんの笑顔につながると言われています。

赤ちゃんの笑顔に誘われ、大人たちも笑顔になっていきます。しかし私は、生後間もなくでも快、不快などを解かっていて笑っているとしか思えない場面に何度も遭遇しています。

ママよりも先に赤ちゃんを抱きあげることができる助産師だからこそ、「がんばったね〜」「えらいえらい」「まぶしいの」「ママが抱っこするよ〜」などと優しく赤ちゃんに声をかけます。

するとママの胸の上で安心したように泣き止んで笑顔の表情になるのです。

だからわたしは、赤ちゃんは、生まれてすぐに意志を持って笑うことができると確信しています。

1ヶ月健診の時に「あ〜あ〜」なんてじっと見つめられたら、とろんといちころになってしまいます。

「かわいいねえ〜」「気持ちがいいね」「うんち出ちゃった？」

「すっきりしたねえ〜気持ちいいねえ〜」

「どうしたの？」「おなかすいたの？」

「おっぱい飲もうね〜」「いい子だね〜」

ママは赤ちゃんに笑顔で沢山の言葉をかけてください。きっと表情豊かに笑顔のかわいい子に育つことでしょう。



産む力を養うEXエクササイズ

大きい呼吸 かきこむ

息苦しさ を防ぐ

体側のエクササイズ

反りすわったままだ

大きく上体を動かして、肋骨の周りをひねることで刺激ははる。

呼吸をしっかりと

EX 踏ふじたま

鍼灸師の伝えるワンポイント養生

東洋医学では立冬から立春までの、立冬・小雪・大雪・冬至・小寒・大寒という6つの節気を冬としています。自然界では、草木が枯れ、動物は冬眠に入る時期で、私たち人間も身体活動が緩慢になり、休ませる時期に入ります。養生としては「蔵・貯蔵すること」が大切で、身体を養うのに一番よい季節とされています。寒い冬には、陰陽のバランスをとるために、睡眠時間を長めにとり、早く寝て、太陽が昇ってから起きるようにするとよいと言われています。また特に寒さから体を守り、保温に気をつけ、適度な運動をして体質を強くし、抵抗力を高めることが重要です。冷え対策にも、守りの対策と攻めの対策があります。守りの対策は、冷えが体内に入り込むのを防ぐことです。毛糸の素材を使った靴下などで保温力を高めたり、腹巻、レッグウォーマーで重ね着したり、首、手首、足首の5つの首や肘膝などの関節をさらさないようにするのが、おすすめです。攻めの対策は、直接温かいものを体に取り入れて、冷えを追い出すことです。温かい飲み物、食べ物で体を内側から温めたり、お灸や湯たんぽ、カイロなどで体を直接温めたりするのがおすすめです。攻守両方をうまく使って、温かく冬を過ごしましょう。

野口直子(野口鍼灸)



たっぷりきのことベーコンのクリーム煮

助産院 レシピ♪

材料
きのこ(しめじ、エリンギ、まいたけ、生しいたけなど冷蔵庫にあるもの)
ベーコン、玉ねぎ、牛乳

【作り方】
①厚手の鍋にオリーブオイルでベーコン、玉ねぎを炒めて、次にきのこを炒める。
※風味を出したい方はバターで、カロリーが気になる方は、乾煎りで。
②水とコンソメを入れ、煮込む。
火が通ったら、牛乳を入れて、葛粉を水で溶きとろみをつける。
※片栗粉や小麦粉でとろみをつけてもOK。

☆ スタッフな日々 ☆ 小曾根秀実編

はじめまして。

9月1日より、群馬県伊勢崎市から当直助産師として山本助産院でお仕事させていただいています。群馬県には山本助産院のようなお産ができる助産院がほとんどないので、助産師として新たな気持ちで楽しくお仕事しています。

プライベートでは、中学3年生の娘と中学1年生の息子の母親で、息子の時のお産は自宅を選びました。私なりに自然なお産・子育てにこだわっています。現在、夫の両親とさらに夫の祖母(93歳)と同居し、7人家族の嫁をしながら家庭菜園で季節の野菜やハーブ・薔薇を育てています。のんびりした性格です。気兼ねなく声を掛けて下さい。

