

山本助産院だより

2015. 7

236-0031

横浜市金沢区六浦 2-14-12

TEL 045-788-6601

<http://www1.seaple.icc.ne.jp/utako-y>



お知らせ

◆金沢文庫芸術祭出展◆

今年も山本助産院にてアトラリーに出展することになりました。9/26(土)ワンプレートランチを行う予定です。一緒にランチを作ったり、出したりしてくださるママスタッフ大募集中!!興味のある方は、助産院までご連絡ください!

* 詩子のつぶやき * vol.44

愛情ホルモン・オキシトシンの話

お産の時に子宮を収縮させる作用や、乳汁分泌を促進させるホルモンを「オキシトシン」といいます。別名「愛情ホルモン」とも言われています。お産の時に優しくされ、リラックスしているとオキシトシンがどんどん分泌され、良い陣痛が来て安産になります。そしてお産してから30分以内に母乳を飲ませることにより分泌量が増えてきて、おっぱいを飲ませながら母親の幸福感と赤ちゃんへの愛おしさは、益々増幅していきます。

またオキシトシンは、美肌効果もあり肌の表皮の細胞と真皮の細胞の両方に働きかけて、肌の新陳代謝を促します。オキシトシンが分泌されることにより活き活きして張りのある肌になるというのですから、お産後母乳で育てない手はありません。どうりで、母乳育児しているお母さんたちは、ピカピカでプルプルのお肌なのは、そんな訳だったのですね。最近ではオキシトシンの研究が進んで、親が子供を抱っこしたり触れたりすることで、親と子ども双方からオキシトシンが分泌されることが解かってきました。オキシトシンが分泌されることによって安心感や信頼感が生まれて、親子の間に強い絆が生まれます。また記憶力を活性化させる効果があることで、学力向上に影響するとも言われています。母親に抱っこされたり、触れられる機会が多く愛情を受けた子供のオキシトシン量は高く、母親から愛情を受けずに育った子供は、低いというデータもあります。さらに他人への安心感や信頼感が培われ、愛情を形成するのに重要な役割を果たしています。しかもオキシトシン効果は、生涯脳内に残るということです。オキシトシンの効果は、母親と子供だけではなくて夫婦間や友人同士の結びつきにも効果的なのだそうです。「HUG」って大事なんですね。

しょうがの甘酢漬け

夏バテ防止に
ぜひどうぞ!

こんにちは、
新生姜がおいしい季節となりました。

材料) 新生姜 200g
甘酢: 酢 1カップ
水 1カップ
砂糖 80g
塩 小さじ1

- ①生姜をスライスして水に10分ほどさらす
- ②鍋で生姜をさっとゆでる
- ③甘酢をつくり沸騰させる

②を③を合わせる。
保存がききます



実習生から

小田原市の田舎にある積善会看護専門学校より2日間、山本助産院で実習をさせていただきました。自分は男子学生ですが、妊婦健診やマタニティクラスに入らせていただき、多くのママさんたちとお話をさせていただきました。妊婦や胎児の学びもそうですが、もし自分がパパになったら…という“父性”についても考えさせられる実習になりました。いろいろな悩みや不安を抱えているママを支えることや忙しい仕事に折り合いをつけ出産に立ち会うなど、そういうことがママの安心につながり、良い出産にもつながるのかなと感じました。

もし将来自分が結婚したら、出産は山本助産院のようにアットホームな助産所で立ち会い出産をして、ママを支え、感動の瞬間と一緒に過ごしたいと思いました。その前に相手を探します…。

2日間ありがとうございました。

積善会看護専門学校 宮野勇児

元気講座～防災のはなし～

6/29(月)消防士さんによる防災のお話。約20名の方と+お子さんとでにぎやかに開かれました。この関東で大規模な地震が起これば完全に麻痺してしまいます。自分と家族を守るために日頃の備えが大切です。食料や非常持ち出しグッズの準備はもちろん、まずは震災が起きた時の避難場所、連絡ツール等家族と話し合っておくことがとても大事です。そして、無事でなければ、避難することもできません。落下物や転倒物などの安全対策も!

あなたと、あなたの家族を守るのは
あなた自身です。



ホウライくん

～リレー随筆～ 本多 元美

2児の小学生の母です!
産後ヘルパーとして活躍中!+

年齢的には成人した子供がいてもおかしくは無いのですが、母になってまだ10年です。小5の長男と小3の娘が居ます。

結婚もさることながら、初出産の時は、私の人生の中で忘れられない出来事です。実家に近い総合病院での出産は夕方の破水から始まって、深夜の陣痛、早朝の入院でした。

陣痛も昼すぎに一度弱まり、夜8時過ぎの出産でした。今思えば、のんびりした長男らしい誕生だったのかも知れません。

2回目の出産はここ金沢区の総合病院での出産でしたが、どちらも大部屋で母子別室でした。

いずれの場合も、当時の私には助産院と言う選択肢はなく、病院で出産が当たり前という感じでした。

山本助産院を知ったのは、長男のママ友が二人目の出産を助産院でした時の事です。その後縁あって産後ヘルパーのお仕事をさせて貰う事となり、1年半が経っています。

私の3人目のお産は多分有りませんが、娘が里帰り出産をするときは温かい助産院での出産が出来たら良いなあと思っています。

