



おんぶりだっこ通信

No.4

2018年8月号

おんぶりだっこ通信を発刊して1年を迎えることができました。いつもお読みいただきありがとうございます。私たち「自然出産と母乳育児を支える会」は、悩みを抱えるお母さん方を助けたい！皆で愛情いっぱいの子育てをしていける世の中にしたい！という思いの母親たちが集まり発足いたしました。この通信は、地域で親子とその家族に一生懸命に寄り添う開業助産師さんにスポットを当て、情報をお届けしております。今後も出産や育児で悩んでいる方のお役に少しでも立てるよう発刊して参ります。是非お読みいただき、お近くの妊婦さんや育児中のお母様方にこの活動をお伝えしていただけたら嬉しいです。

太陽がキラキラ輝く夏となりました。そんな夏だからこそ暑さを思いきり楽しみたいものですね。今号は夏の汗対策や食育のお話を掲載しております。暑い夏を爽やかに過ごしてまいりましょう。



あ〜♡また産みたい♡

初めての出産。痛みに弱く、すぐに「痛い」という私の手をずっと握ったり、身体をさすって応援してくれた助産師さん。「大丈夫ですよ」「もうすぐですよ」と声をかけて下さり本当に心強かったです。あんなに温かい雰囲気を作ってくれ、私は幸せ者だと涙が出るほど嬉しかったです。赤ちゃんは臍の緒が巻いていましたが、自分のペースで生まれてきてくれました。母と子のリズムに合わせて待ってくれる優しい助産院の環境と、なにより助産師さんの技術があったからこそ無事に生まれてこられたのだと思います。出産の時を思い出すと何度でも感動が込み上げてきて泣きそうになります。

今こうして母子ともに健康体で居られることは本当に奇跡です。力強くずっと私を支えてくれた主人にも感謝しています。学びの多かったお産を通して絆の強い家族となりました。これからも夫と一緒に良い子に育てていけるように頑張ります。



今回のお産は、本当に神秘的な生命のパワーを感じる感動をたくさんもらえました。このような素晴らしいお産を本当にありがとうございました。助産院での自然なお産って本当に素晴らしいです！（H. Iさん）

※文面と写真は一切関係がありません



フルーツたっぷり ココナッツミルク寒天

妊婦さん・授乳中ママOK

食物繊維やミネラルを多く含むココナッツミルク
便秘やむくみ改善も期待できます



材料：棒寒天 1本
水 200cc
砂糖 大さじ2〜4（お好みで調整）
ココナッツミルク 200cc
フルーツ（お好みのもの）適量

作り方

- ①棒寒天をたっぷりの水に浸しなじませる
- ②①をちぎり絞り、沸騰したお湯で溶かす
- ③②に砂糖、ココナッツミルクを入れ沸かす
- ④型に好きなフルーツを入れる
- ⑤③を型に流し入れる
- ⑥粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める



知ってる？開業助産師さんのお仕事

妊婦健診

自然分娩助助

母乳育児支援

産後ケア

不妊相談

思春期・更年期
保健指導

開業助産師さんは産後の悩みを救うプロ！

最近よく耳にする産後ケア。皆さんは、どのようなものかご存知ですか？

産後ケアには**デイクア**や**産褥入院**という方法があります。**デイクア**は朝から夕方までの一日を助産院で過ごすことです。**産褥入院**は赤ちゃんとともに助産院または助産師のいる施設に入院することをいいます。

デイクアや産褥入院では、汁物たっぷりのバランスの取れた美味しい食事の提供。赤ちゃんと一緒に布団で休めるような環境を整えてくれます。産褥入院したお母さんはぐっすり眠れたことに驚かれるそうです。助産師さんがいる安心感から心も身体も癒されます。熟練の技からなるおっぱいマッサージと的確な指導で授乳の悩みも軽減し、母乳の出が増える方も多いようです。助産師さんは、母親の心の声をよく聞いて、寄り添ってくれます。ママと赤ちゃんの関わりを見て子育てのアドバイスをしてくれることや、家族関係の悩みまでも親身になって聞いてくれる頼もしい存在です。



産後の家族サポートが無い、赤ちゃんを2人で過ごすことが不安、授乳がなかなか上手いかない、など悩みを抱えて自分を責めている方はいませんか？産後のママは一人で頑張りがちな方が多いように感じます。是非お近くの助産院にご相談に行かれてみてはいかがでしょうか？

おっぱいを飲んでくれない
赤ちゃんは泣いてばかり
どうしたらよいの



ひろげよう！

素敵!! ナチュラルママ

たくさんの笑い声の中で生まれてきてくれる時を待ってもらえる幸せを今回の出産では感じました。たくさんの方の手を借りてお産できる幸せ♡これから人との結びつきご縁を大切に育てね。



藤板叶恵さん
陽花ちゃん(2歳) 結菜ちゃん(5ヶ月)
しぶや助産院にて出産

母乳子育てママ

困っていませんか？

Q: 妊娠中の乳首のお手入れの方法を教えてください。



A: 赤ちゃんが生まれる前にお乳の手当では必要ですか？という質問をよく受けます。生まれたばかりの赤ちゃんはお乳を何度も飲みますから、その吸啜刺激で乳首が切れやすくなります。乳首は、デリケートなところですから、切れて痛いとお乳授乳困難になってしまいます。切れずに、また赤ちゃんが飲みやすい状態にしておく為にも、乳首のケアは必要です。お風呂上がりなどに、保湿用のクリームやオイルなどを塗って、乳首を柔らかくします。乳頭が短い方は、赤ちゃんが乳首を捉えて巻き込み、飲みやすくなるように、乳首が突出するマッサージが必要です。マッサージの仕方については、助産師さんにお尋ねください。可愛い赤ちゃんとお乳授乳タイムを過ごして頂きたいと思います。

(回答者:しぶや助産院 瀧谷院長)



アロマで子育ていかが？

夏の臭い気になりませんか？

アロマのデオドラントミストで汗の臭いを爽やかに



- 材料(約20mlのスプレー容器の分量)
 - ・精油(エッセンシャルオイル)1~4滴
ラベンダー・レモングラス・ゼラニウムなどがおすすめ
 - ・無水エタノール2cc
 - ・精製水または市販の飲用水18cc
- 作り方
無水エタノールにエッセンシャルオイルを入れよく振り混ぜる。そこに精製水を入れて良く振り混ぜれば完成。
- 保存方法
アルミホイルで覆い冷蔵庫に保管。2週間を目安に。

子どもとの時間

助産院で子どもと一緒に塩麴を手作りしました。米麴にはじめて触れる子どもたちはとても楽しそう。麴を丁寧にほぐし混ぜていくのですが、同じように作っても出来上がりがみんな違うことにビックリ！麴は生きている！！美味しい調味料となる塩麴。親子で作ることによって食と向き合う良いきっかけになりました。体の源となる食。一緒に食事を作り、食べることで嬉しさも美味しさも倍増です！食を通した子どもとの時間は心をとっても豊かにしますね。ご家族で楽しまれてはいかがでしょうか。

Happy 子育て！



6/1に日本茶カフェ風樂で開催された「日本のお産と食～上手な子育てのコツ～」というしぶや助産院のイベントに参加してきました。食事の時に愛情ホルモンと呼ばれる『オキシトシン』が分泌されることにビックリ！おっぱいを飲んでいる時だけではなかったのです。楽しく食卓を囲みながら手料理を食べることは、とても大切な時間なのです。手作りおやつレシピも教えていただきました。我が子の思い出の味を作れるように、心も身体も健康で豊かになるような愛情たっぷりの食事を作りたいと感じました。お話の後は焼きおにぎりのお茶漬けを食べながら楽しくおしゃべり。初めてお会いする方もいて出会いの機会となり、とても楽しい時間を過ごせました。

開業助産師さんのお話は目からうろこの内容ばかり。講演があればぜひ参加されることをおすすめします！

編集後記

「自然出産と母乳育児を支える会」の代表として初めてラジオに出演しました。様々な方との交流も広がり、私の決意も深くなりました。今後もママ代表とし、女性を大切に、赤ちゃんやママがHAPPYに暮らせる社会を目指し活動していきたいです。一緒に開業助産師さんを応援してくれるママを募集しております。お気軽にご連絡ください。

発刊元 「自然出産と母乳育児を支える会」代表:松尾直美
連絡先 onburidakko@gmail.com



おんぶりだっこ通信

No.3

2018年5月号

おんぶりだっこ通信第3号をお読み頂きありがとうございます。この通信は妊婦さんや育児を頑張っているママを親身に支えてくれる開業助産師さんにスポットを当て、ナチュラルな出産・ナチュラルな育児をする素晴らしさをお伝えしていく目的で発行しております。

春の陽気となり心もボカボカと晴れやかな季節となりました。たくさんのお花も咲き乱れ、あたたかなエネルギーを感じる春。ゆっくりと外を歩きながら自然を満喫したいものですね。

5/5は「**国際助産師の日**」です。この日は**助産師の業務の重要性についてできるだけ多くの人々に伝え、意識を高めることが目的とされています。**(日本看護協会ホームページ抜粋)この通信から助産師さんの存在が多くの人々に広まるように願いを込めて、どうぞ最後まで読んで頂けたらうれしいです。



妊婦さん・授乳中ママOK

あ〜♡また産みたい♡

陣痛の中、長男と絵本を読んだり家族や助産院のスタッフの皆様と談笑して過ごせ、家にいるような気持ちでリラックスでき、どんどん強くなる陣痛もとても心地よく感じました。妊娠中から赤ちゃんを心一つにしていたから、出産も一緒に楽しんでいる気分。生まれる瞬間には太陽のようなとても熱い赤ちゃんの命のエネルギーを感じ取ることができ感動の出産となりました。



家族と一緒に新たな生命の誕生を迎えられた事もとても嬉しかったです。そして何より感動したのが、赤ちゃんに離れずに一緒に布団で過ごすことで自分の中にある母親になる本能のスイッチが入ったことです。赤ちゃんが何で泣いているのかがわかると感じたのです。

心の底から子どもをかわいいと感じられる出産ができ本当に幸せです。2人目の出産で得たこの感動！私の一生の宝物です。新たな自分に出会えて母としての素晴らしい再出発ができた気持ちです。

(N.Mさん 34歳)

さくらの手まり寿司

行楽におすすめ！春の自然をたっぷり感じよう！



材料：ごはん 2合
すし酢 大さじ4
乾燥さくらえび 大さじ3
卵 1個
白ゴマ 大さじ3
大葉 10枚程度
桜の塩漬け 適量

作り方

- ①大葉を千切りにする
- ②錦糸卵を作る
- ③炊き立てのご飯に乾燥桜エビ、ごま、切った大葉、すし酢を入れうちであおぎながら切るように混ぜ合わせる
- ④ラップに桜の塩漬け→錦糸卵→③の順番におき、くるとボール状に丸める

※桜がない時はサヤエンドウでも色合いがきれいです。



知ってる？開業助産師さんのお仕事

妊婦健診

自然分娩介助

母乳育児支援

産後ケア

不妊相談

思春期・更年期
保健指導

自然分娩介助～赤ちゃんとお母さんの絆作り～

助産師さんはお母さんと赤ちゃんの絆作りのプロ。

無事に出産し、赤ちゃんの産声が響くとともに、助産師さんはへその緒でつながったままの赤ちゃんをすぐに胸で抱かせてくれます。肌のぬくもり、おっぱいの香り、温かさ、力強さ、愛おしさを感じ取ることができるよう、お母さんと赤ちゃんの肌と肌の触れ合いを大事に関わってくれます。出産後は急変もあるので助産師さんはずっと側について観察を怠りません。

生まれたばかりの赤ちゃんはすぐにおっぱいを探そうとします。助産師さんは赤ちゃんをサポートし、すぐに母乳が飲めるように介助してくれます。そしてその後もずっと赤ちゃんはお母さんと同じ布団で過ごします。出産してから赤ちゃんとお母さんは離れることがないように援助してくれます。赤ちゃんが泣くと助産師さんは授乳や抱き方なども丁寧に教えてくれ、育児も安心です。出産後すぐにおっぱいのケアもしてくれるので、授乳がグンと楽になります。お母さんと赤ちゃんにもうれしいことですね。そして笑顔いっぱいのお母さんと赤ちゃんの側にいると、そのご家族も本当にHappyです。助産師さんは家族を含めた絆作りにも頑張ってくれています。





ひろげよう!

素敵!! ナチュラルママ

助産院では、産まれた瞬間から離れることなくずっと一緒でした。

赤ちゃんも私も安心でき、すぐ母乳が安定したので母として自信を持つことができました。自分が望むお産ができること、産む場所やサポートをしてくれる方を選ぶことはとても大切だと思います。



中島佳奈さん 健くん
しぶや助産院にて出産



母乳子育てママ

困っていませんか?

Q: 乳頭が切れて痛みます。
どうしたらよいのでしょうか?

A: (回答者:しぶや助産院 瀧谷院長)

母乳育児を成功させるためには最低でも12回/日以上直母が必要です。乳頭が切れて痛い時は授乳の度に傷を保護するクリームや軟膏を塗布し皮膚の修復を待ちます。塗布後にラップで保湿する事も有効です。切れている程度にもよりますが基本的には授乳を続けても大丈夫です。塗布するクリームは赤ちゃんの口に入っても大丈夫なように、できるだけ安全なものを選び、軟膏類は薬剤なので綺麗に拭き取ってから含ませましょう。切れては治りを繰り返すうちに皮膚が鍛えられて切れずに授乳できるようになります。また切れる理由の多くは授乳の仕方です。深く乳頭を含ませて授乳する事が大切です。

授乳でお困りの方は、一人で悩まずに適切なアドバイスをしてくれる助産師に相談しましょう!



アロマで子育ていかが?

アロマで春のお掃除してみませんか?



アロマオイルでナチュラルなお掃除ができます。水を入れたバケツに精油5~10滴ほどたらし、お掃除用のアロマ水を作り、拭くだけ。

オレンジ・スイートに含まれるリモネンは油汚れを分解します。オレンジの柑橘系のさわやかな香りで気分もリフレッシュしますね。

ティーツリーを使うと殺菌・抗菌・抗カビに有効です。香りに癒されて大変な掃除もあつという間! 皆様いかがですか?



Happy 子育て!

「自然出産と母乳育児を支える会」でイベントを企画・応援しています。

お問合せ、ご予約は onburidakko@gmail.com

食育

焼きおにぎりを食べながら
助産師さんの
お話を聞いてみませんか?

「日本のお産と食~上手な子育てのアドバイス」

日時: 6/1 (金) 11:00~14:00
場所: カフェ風樂
料金: 2500円 (ランチ込み)
(お友達同伴で2000円、
お友達にはアロマオイルプレゼント)
対象: 育児中のママ
妊娠中の方
興味のある方
講師: しぶや助産院
院長 瀧谷貴子

要予約



七夕の日に
素敵な命のお話を聞いて、
星空観賞をしませんか?

七夕

「自然・愛・絆

~温もりのお産 あなたが幸せであること~

日時: 7/7 (土) 受付10:00
開始10:30 終了13:00
場所: 宗像コリックス
(会議室1 講演後プラネタリウム)
内容: 講演とプラネタリウム観賞
料金: 大人 2500円 高校生 370円
小中学生 150円
4歳以上 100円 3歳以下 無料
対象: 妊娠中の方とそのご家族、
育児中の方、興味のある方
講師: しぶや助産院
院長 瀧谷貴子

要予約



編集後記

この通信は、幼稚園や保育園、地域の銀行等にも置かせていただいております。たくさんの方に読んで頂き大変感謝いたします。今後もママや赤ちゃんを温かく応援していける通信を発刊していけるよう頑張ります。次号もナチュラルな情報を楽しみお届けいたします。※開業助産師さんからのおすすめ情報もお待ちしております。「自然出産と母乳育児を支える会」のメンバーも募集しております。メールアドレスにご連絡ください。

発行元 「自然出産と母乳育児を支える会」代表:松尾直美
連絡先 onburidakko@gmail.com



おんぶりだっこ通信

No.2

2017年11月号

おんぶりだっこ通信第2号をお読みくださり感謝致します。この通信は、一人でも多くの悩める妊婦さんやママを親身に支えてくれる開業助産師さんにスポットを当て、ナチュラルな出産・ナチュラルな育児をする素晴らしさをお伝えしていく目的で発刊しております。第1号を読んでいただいた多くの方から、感動したわ！待ってました！知って得しました！と喜んでくださるお声ばかり、また開業助産師さんからも、「強き応援団」と絶賛されましたこと、嬉しく思います。

さて、11月に入り、木々の葉も色づき、秋も深まる季節となりました。皆さま体調を崩されたりしていませんか？季節の変わり目は体調を崩しやすく、秋から冬にかけては、風邪などの病気も心配な季節です。今号は、秋から冬にかけての体を労り、守る知識をちりばめてみました。どうぞ、楽しんでお読みください。

あ〜♡また産みたい♡

自宅出産体験

もともと自宅出産をしたいという夢がありましたが、近くに自宅出産をする助産師さんがいないので諦めていました。友人の紹介で2時間離れた距離でも駆けつけてくれる助産師さんが居ることを知り、家族と相談をして自宅出産をする事に決めました。お産当日、朝少し破水したような感じがあり、1時間後におしるし。開業助産師の先生はすぐに自宅に来てくれました。陣痛の間もお灸をかけてくれたり、お腹や腰をさすってくれたり、ウィットにとんだお話に笑ったりと、とてもリラックスした雰囲気です。いよいよ赤ちゃんが出てくる時に、「力を抜いて」と言われながらもなかなかうまくできず、少しパニックになりそうでしたが、会陰も切れず、真っ白なきれいな赤ちゃんをとりあげて頂き感動しました。

今回のお産は、私にとって願いが全て叶ったものになりました。自分の一番安心できる場所で、安心できる人に囲まれて元気に生まれてきてくれた赤ちゃん！これは全て、助産師さんをはじめ、主人息子、家族、周りの皆様、ご先祖様のおかげなのだと思えて感じられた経験となりました。この経験を、息子・娘に伝えていけたらと思います。

(M.Kさん 33歳)



知ってる？開業助産師さんのお仕事

妊婦健診

自然分娩介助

母乳育児支援

産後ケア

不妊相談

思春期・更年期
保健指導

妊婦さん・授乳中ママOK

体も心もポカポカ 山芋のスープ

山芋は、消化促進・新陳代謝を高める・免疫力を高める効果があります！便秘の解消にも役立ち、母乳がたっぷり出やすくなります。



材料:山芋	1/2本
だし昆布	1枚(10cm)
水	お椀3杯
薄口しょうゆ	大さじ2杯
みりん	大さじ1杯
塩	少々

作り方

- ①山芋の皮をむき、すりおろす
- ②鍋にだし昆布と水を入れ、中火にかける
- ③沸騰直前に昆布を取り出す
- ④昆布だしに薄口しょうゆ・みりん・塩を入れ味を調える
- ⑤④を沸騰させ、すりおろした山芋を入れすぐに火を止める
- ⑥お好みで、ネギやとろろ昆布をトッピングする

今回は自然分娩介助のお仕事を紹介します。なんとといっても、開業助産師さんのすごいところは、熟練の技を持っているところです！妊娠中から親身に寄り添ってくれる助産師さんとは信頼関係も深く築くことができ、とても安心して出産に望めます。出産のときはずっと一緒に付き添ってくれ、一人にならないので辛く長い陣痛も乗り越えられます。会陰を切らない、切れないようにサポートしてくれ、赤ちゃんを取り上げる優れた技術があります。経験豊かな助産師さんが多いので、産婦の様々な状況に即座に対応でき、心強いです。畳の部屋でお産ができる助産院も多く、分娩台に縛られない自由な姿勢で安全に産めるのも大事なポイントです。また赤ちゃんのペースに合わせて出産できるようにケアをしてくれるので、赤ちゃんがストレスフリーです。生まれてから同じお布団ですずっと赤ちゃんと一緒に離れないので、たっぷり母乳も出るようになり、幸福感を強く感じることができます。産婦人科医師との連携もありとても安心です。出産後は、丁寧な授乳指導、育児指導、乳房マッサージを行い、旬の食材で身体に良い食事を提供してくれます。開業助産師さんは自然出産をサポートするプロです。自然分娩ができる場所として、「助産院で産む」という選択もありますよね。興味のある方は、相談されてみてはいかがでしょうか？

ひろげよう！

素敵!! ナチュラルママ

たくさんの人の優しさに触れ、夫の愛情いっぱいの最幸のお産になりました。この子の人生の始まりが、愛に包まれた幸せなお産で良かったと心から思います。こんなあたたかいお産をたくさんの人にしてほしいと思います。(鶴野彩子さん 逢美ちゃん)



鶴野彩子さん 逢美ちゃん
しぶや助産院にて出産

アロマで子育ていかが？

風邪が気になる季節。アロマオイルの
マウスウォッシュで風邪予防をしてみませんか？

抗ウイルス・殺菌に有用な精油(エッセンシャルオイル)は一般的にティーツリー、ラベンダー、ユーカリなどです。精油は口腔内に入れても大丈夫な安全基準の高いものを準備しましょう。

- ・無水エタノール2cc
- ・ミネラルウォーターまたは精製水18cc
- ・20ccのスプレー付き空容器
- ・上記の精油を含めた精油6滴



これらをスプレー容器に入れ、優しく容器を振ってなじませれば完成です。

使用時は精油をなじませるように振ってから口を開いて1~2度スプレーしてください。

咽が痛い時は咽に向けてスプレーしましょう。

口の中に入れたくないときは首に向かってスプレーしましょう。精油が揮発してそれを吸い込む形となります。

※妊娠中や乳幼児に使用できないオイルもありますので
使用するときは必ず確認してください。

母乳子育てママ

困っていませんか？

Q: 初めての出産で、母乳だけで育てたいのですが、足りないように感じます。おっぱいの出が悪いのではないかと思っていますが、どうしたらよいですか？



A: (回答者:しぶや助産院 湊谷院長)

どのようなお産をされたのか？お産の影響や乳腺の硬さなどのそもそもの体質の問題はありますが、赤ちゃんが乳輪部まで、深く加えて吸啜しているのかなど、各自の状況によって、アドバイスは異なりますが、基本的には、赤ちゃんに頻回に直母をしてもらうことが大事です。ママは汁気の多い食事を取り、授乳の合間にしっかりと寝ることが大事です。精神的なストレスも影響しますので、穏やかな気持ちで授乳しましょう。乳房のマッサージが有効であることも多いので、お困りのママは、是非、助産師の乳房マッサージを受けて見られたらいかがでしょうか？心配なことを先延ばしにせず、ネットの情報に頼らずに、専門家にきちんと相談することが必要です。

ママから一言

乳房マッサージを含めた産後ケアを受けたら、よく眠れ、母乳に良い食事もあり、おっぱいがいっぱい出るようになりました！赤ちゃんもゴクゴク飲んでる感じがわかるようになり、嬉しいです。

子どもとの時間 ~落ち葉で遊ぼう!!~

季節感あふれる遊びを子どもと楽しんでみませんか？色づいた落ち葉はアート作品の主演に！大きな落ち葉に目と口の穴をあければお面の完成！色とりどりの落ち葉を集めて、画用紙にペタペタ。動物や乗り物にだって変身します！外で落ち葉の雨を振らせてみたり、落ち葉を踏む音を楽しむのも良いですね。子どもたちはワクワクドキドキが大好き。自然の恵みのプレゼントで、親子の思い出コミュニケーションをしてみませんか？



Happy 子育て！



助産院で行われているベビーマッサージのイベントの紹介です。助産師さんが行うベビーマッサージはひと味違うんです！赤ちゃんの発達についてのアドバイス、子育ての不安にも的確に対応してくれます。まずはオイルのセレクトから始まり、助産師さんの温かな会話と触れる手にホッとするんです。「うちの子寝ないんですー」と嘆いていたママは、ベビーマッサージ後にスヤスヤ眠る我が子にビックリです。ゆったりとした時間の中で、赤ちゃんをマッサージすることでママの愛情もたっぷり伝わり、お互いにうっとり。ママも赤ちゃんも癒されるベビーマッサージを生活に取り入れてみましょう。赤ちゃんは肌と肌の触れ合いが大好き。全身の血の巡りもよくなり、新陳代謝もUP！免疫力も上がります。

だから、よく眠り、おっぱいもよく飲むようになるんです。赤ちゃんの体に使えるオイルや、ベビーマッサージの手技がありますので、開業助産師さんが行うベビーマッサージのイベントに是非参加されてみてはいかがでしょうか？

編集後記

初号を発刊後、福岡県外の助産師さんからも応援のメッセージをいただき、自然な出産・育児を応援する輪が広がっていくのを感じました。これから皆様からのあたたかいエールをいただき、この優しい輪を広げていきたいです。

※ナチュラルママのコーナーに掲載ご希望の方募集中です。また、助産師さんを応援しているママも募集しております。メールアドレスにご連絡ください。



おんぶりだっこ通信

No.1

2017年8月号

はじめまして。この通信を目にいただき、ありがとうございます。

皆様の周りには、妊娠や出産に対する不安、産後のおっぱいや育児のことなどで悩んでいるママはいませんか？どこへ相談したら良いかわからず、一人で抱え込んだり、諦めたりはしていませんか？

実はすぐそばに親身に考えてくれる心強い味方がいます。それは、開業助産師さんです。助産師は国家資格、さらに開業権があり、熟練の助産師さんはそのスキルを生かして、助産院を開業しています。開業助産師さんは自然な妊娠・出産・母乳育児を考え、悩める人に寄り添い、支え、共に歩んでくれます。しかし、それを知らない人が実に多いのです。私たちは一人でも多くの悩める妊婦さんやママの力になりたいと思いこの『おんぶりだっこ通信』を発刊いたしました。この通信は、主に開業助産師さんの活動にスポットを当てママたちが助産師さんと一緒に歩み、ナチュラルな出産・ナチュラルな育児をする素晴らしさをお伝えしていきます。

ところで「おんぶりだっこ」ってかわいい言葉だと思いませんか？気になる方は、ぜひ『おんぶりだっこ』で検索してみてください。働くママが多くなりましたが、子どもとたくさん触れ合い、親の愛情が子どもへと伝わるように、この通信から家族愛・親子愛・地域愛が広がるような温かい情報を発信していけたらと思います。

年に3回(8月・11月・4月)の発刊を予定しております。是非お読みいただければ幸いです。



妊婦さん・授乳中ママOK

あ〜♡また産みたい♡

助産院での出産体験

妊娠8か月の時に助産院での会陰切開をしない出産を知り、助産院での出産を決心しました。心も身体もボロボロだった私の話を親身に聞いてくださり、嬉しくて涙が出ました。出産のときに物凄い陣痛が来てパニックになりましたが、助産師さんが、「こわくないよ。

大丈夫よ」とさすってくれて、力が抜けると、赤ちゃんが降りてくるのがわかり、とても熱く感じました。夫に後ろから抱きしめてもらいながらの出産は、一緒に赤ちゃんを産んでいる感じがしてとても幸せでした。2人目の出産で初めて夫と家族として強い絆で結ばれたと思います。

(K.Eさん 29歳)



キヌアとひじきのサラダ

鉄・カルシウム・食物繊維などが多く含まれる食材を使った夏のさっぱりサラダです。しぶや助産院のレシピです。



材料: キヌア(大さじ2杯)
乾燥芽ひじき(5g)
オクラ6~7本
レタス3~4枚
薄口しょうゆ (小さじ1)
みりん (小さじ1)
ノンオイルごまドレッシング(大さじ2)
塩少々

作り方

- ①キヌアは20分ゆがき、ザルにあげておく
- ②ひじきは水に戻し、さっとゆでる
- ③熱湯に少なめの塩を入れてオクラをゆで斜めに切る
- ④しょうゆ・みりんを混ぜ合わせておく
- ⑤①②③を混ぜ、④であえる
- ⑥⑥にノンオイルごまドレッシングを入れ、混ぜ合わせる
- ⑦皿の上にレタスを盛り、その上に盛り付ける



知ってる？開業助産師さんのお仕事

妊婦健診

自然分娩介助

母乳育児支援

産後ケア

不妊相談

思春期・更年期
保健指導

今回は、妊婦健診のお仕事を紹介します。

病院と同じ妊婦健診が受けられます。公費助成券も使えます。家庭的な雰囲気です。ゆっくり時間をとって、不安な気持ちを受け入れて、聞きたいことに応じてくれます。自分にあった保健指導を丁寧にしてくれます。

安産ができる身体作りのアドバイスをしてくれます。

つわりや、体の冷え、むくみ、腰痛、便秘、貧血などのマイナートラブルも丁寧なケアで解決できるようにしてくれます。産婦人科医師と連携しているのでとても安心です。

ひろげよう!

素敵!! ナチュラルママ

初めてのお産でしたが、ずっと元気に強い陣痛を起こし続けてくれた赤ちゃん。

たくさんの助けがあって無事に出産することができました。こんなに可愛い赤ちゃんに会えるなんて夢みたいに幸せです。



田村久美子さん 勇進くん(2ヶ月)
しぶや助産院にて出産

アロマで子育ていかが?

虫が気になる季節になってきました。

かわいい子どもたちの肌に優しい対策ができれば嬉しいですね。
アロマオイルで虫よけスプレーを作ってみませんか?



作ってみよう! アロマで虫よけスプレー

虫よけに有用な精油(エッセンシャルオイル)は、一般的にシトロネラ、ユーカリ、ゼラニウムです。

【無水エタノール5cc 精製水45cc 上記の精油を含めた精油10滴】

これらをスプレー容器に入れ、優しく容器を振ってなじませれば完成です。スプレー容器はアルミホイルで遮光し、冷蔵庫に保存し、2週間で使い切るようにしましょう。精油は様々なものが販売していますので、身体に使用できる基準を満たしているものを選んでくださいね。

子どもとの時間

世界のだっことおんぶの絵本



「世界のだっことおんぶの絵本」

文・絵:エメリー&ドゥルガ・パナード 監訳:仁志田博司・園田正世 メディカ出版

小児科医の仁志田博司先生監修の絵本です。

世界中のどの子どもも抱っこやおんぶをされることが大好きなのだと感じられるあたたかい絵本です。民族によって異なる抱っこの文化を知り、絵本を通して世界の子育てを見る旅ができます。全ての愛おしい子どもたちへ…
たくさんの抱っことおんぶから、たくさんの愛情が伝わっていきますように。

お腹のBabyと豊かなひととき

6月17日に岡垣町のサンリーアイで行われた「アイリッシュハープによる親子のためのお話しコンサート」に参加してきました。Chifumiさんによるハープの心地よい音色が会場の中に響き渡り、おなかの赤ちゃんが音に合わせるようにポコポコ動くのを感じました。胎教にも、とても良いものだと思います。そして、実際にハープを弾かせてもらうこともでき、感動しました。また、おなかの赤ちゃんのためにイメージに合わせた曲を即興で演奏してくれました。とても贅沢な時間を過ごすことができました。

一緒に行われたしぶや助産院の院長先生のお話も感動。家族の愛はとても大切で、そんな愛情の中で子どもを育てたいと感じさせてもらいました。皆様もぜひ、講演や演奏会に行って、心を癒してくださいね。



アイリッシュハーピストChifumi

編集後記

九州豪雨で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

この通信から自然な出産・育児を再び見直し、たくさんのママたちが笑顔で過ごせるきっかけとなりますように。
お近くの助産院をお探しの方は、日本助産師会のHP、福岡県助産師会のHPをご参考になさってください。

※ナチュラルママのコーナーに掲載ご希望の方募集中です。また、助産師さんを応援しているママも募集しております。メールアドレスにご連絡ください。

発行元 「自然出産と母乳育児を支える会」代表:松尾直美
連絡先 onburidakko@gmail.com

母乳子育てママ 困っていませんか?

Q: たすけて~!

おっぱいが痛くて熱があります。
そんな時どうすればいいの?



A: 乳腺炎かもしれませんね。乳腺炎になると痛くて、時には高熱が出ます。
出産された助産院・病院で乳房のマッサージをしていただければ、ご相談されると良いと思います。乳腺炎は適切なマッサージや対応をしないと悪化することがあります。症状によっては投薬も必要ですから早めの相談が大切です。
乳腺炎の原因は様々で、脂っこい食事や多い残乳、ストレス、疲れなどでも起こります。助産院では乳房のマッサージだけでなく、授乳の仕方、食事のアドバイスなども丁寧に行い、育児不安も解決できるように関わらせて頂きます。あなたの辛さが早くよくなるように、相談されてみてはいかがでしょうか? (回答者:しぶや助産院 瀬谷院長)

ママから一言

開業助産師さんのおっぱいマッサージは痛くなくてビックリです。
マッサージのさなか、アロマの香りに包まれてウトウト寝てしまいました。
これなら母乳育児を続けられそうです。