



案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2021.4月号
VOL・275

新年度を迎え、慌ただしい日常を過ごされていることと思います。春の温かさを感じられる季節となりませんが、寒暖差によって体調を崩しやすい季節でもあります。無理をせず、妊娠生活を楽しんで過ごしましょう。

昨年、当院助産師6名がアドバンス助産師（日本助産評価機構が認証する助産実践能力習熟段階レベルⅢ）を更新いたしました。助産師外来・院内助産・産後健診の充実に向けて、また、今後も新型コロナウイルス感染拡大予防に努めながら、皆様に寄り添ったケアがおこなえるようスタッフ一丸となって取り組んでいきたいと思ひます。

今回は、お家の中でも楽しく取り組める「心とからだのリフレッシュ」についてお話していきます。

「天気の良い日なのに」、「友達とたくさん話したいのに」、外出できず気分転換ができないなど妊娠生活にストレスを抱えていませんか？ストレスが溜まると暴飲暴食や不規則な生活、運動不足によって妊婦さん達の心とからだを安産から遠ざけてしまいます。上手に気分転換をしながらストレスを感じているご自身と向き合ってください。

リフレッシュのポイント

★時間を有効に使う★

・忙しいあなたには、〇〇しながらできるリフレッシュ

家事をしながら・・・音楽を楽しむ♪ 芳香浴♪

ネットショッピングの活用：心の余裕がない時には息抜き♪手抜きも必要です

旅行に行った気分でお取り寄せもいいですね。

・余った時間でできるリフレッシュ

家の中でできるストレッチ、マタニティヨガ、温活、断捨離

身体を動かさない時間が長くなると筋肉が凝り固まり、首猫背や巻き肩、反り腰になりやすくなります。正しい姿勢を心掛け、ストレッチやヨガで柔軟性を磨き、有酸素運動によって細胞を活性化してあげましょう。また、妊娠すると女性ホルモンや自律神経の乱れ、姿勢の変化、運動不足による筋肉量の低下によって血液循環が悪くなりやすく、体が冷えやすくなります。冷えは「お腹の張り」「便秘」「腰痛」「むくみ」「足のつり」などマイナートラブルの悪化や切迫早産を起こしやすいため、冷え予防はリフレッシュも兼ねて取り組んでみましょう。

(お産のしおり 9、11～13P参照)

ハンドメイドや料理、お菓子作りなど頭や手を動かして何かに打ち込むと、

達成感を感じられ気分転換にもなります。部屋のレイアウトを変更してみる、模様替えや不要なものを断捨離しても

気分がスッキリしますね。赤ちゃんに使える小物や、レシピを検索してさっそく作ってみてはいかがでしょうか？



妊娠中に使用できるアロマオイル

レモン・グレープフルーツ・ベルガモットなどの柑橘系
マンダリン、ティートリー、ネロリ、ユーカリ、ローズウッド、オレンジ…など

※使用時には必ず使用時期や使用方法、容量を守りましょう



「まごわやさしい」

- ・ま：まめ 豆製品…大豆・小豆・味噌・豆腐など
- ・ご：ごま ごまなどの種実類…ごま、ナッツなど
- ・わ：わかめ 海藻類…わかめ、ひじき、海苔など
- ・や：やさい 野菜類…葉野菜、根菜などできれば赤・緑・白の野菜
- ・さ：さかな 魚類…切り身の他、小魚や貝類など丸ごと食べられるものなど
- ・し：しいたけ きのこ類…しいたけ、えのきたけ、マッシュルームなど
- ・い：いも イモ類…ジャガイモ、サトイモ、かぼちゃなど

※簡単に実践できる食事バランスの考えかた（お産のしおり 10P参照）



★自分の心の声を文字にする★



・日記を書く（文字にすると思考の整理ができ、感情が浄化されます。）

赤ちゃんの誕生を待つまでの記録として、うれしかったことや赤ちゃんとのエピソードを残しておくのも良いでしょう。

母親学級の知らせ（後期のみ、5名の完全予約制）

4月7日、14日（第一会議室）

4月28日、5月12日19日26日（講堂AB）

開催時間は13時30分から、感染対策を実施の上開催しています。産婦人受付に予約ノートがあります。記入後のキャンセルは受付に声をおかけください。母親学級の受講ができない場合には、外来妊婦相談室をご利用ください。