

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mummy's Club

今月は現在、妊娠中で12月に母親になる予定の刈谷院の助産師からのメッセージと行事食のご紹介です。普段、患者さんの出産のサポートをしている助産師が実際に妊娠して感じたことを書いてもらいました。

助産師からのメッセージ

いつの間にかすっかり秋模様になり、過ごしやすい季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。私自身も待望の第一子を授かり、12月に出産を控えています。ずっと夢だったマタニティライフを送れる喜びを噛みしめている反面、想像していたものとは違う妊婦生活に戸惑いも感じています。中でも一番辛く感じたのは「つわり」です。何をしても気持ちが悪く、これ程に辛いものとは思いませんでした。

つわりは吐き気や胃のむかつきなどの消化器系の症状として現れ、妊娠初期から多くの妊婦さんに起こります。程度や持続期間は個人差が大きく、妊娠の度に違うこともあります。つわりの原因ははっきりとしたことは分かっていませんが、妊娠によるホルモンが影響していると考えられています。

つわりのためにあまり食べることができず、「赤ちゃんに栄養がいなくて大丈夫かな？」と心配にされる方もいると思いますが、妊娠初期の赤ちゃんは成長に必要な栄養を自分で補えるため、ママが栄養を取れなくても心配いりません。（赤ちゃんの生命力はすごいのです！）

心配なのはママが水分が取れずに脱水状態になってしまうことです。脱水になってしまうとママの命が危険にさらされることがあり、赤ちゃんにも影響が及ぶことがあります。

そのため、ママは栄養は取れなくても、水分だけは取るようにして下さい。飲み物が飲みづらい時は氷、アイス、ゼリー、果物など食べやすいものから取っていただければ大丈夫です。

全く水分が取れないと重症化してしまうことがあり、治療が必要な場合もあります。症状が辛かったり、不安なときは遠慮せずにスタッフに相談して下さいね。

最後に、私は職業上、皆さんの出産をサポートする立場にありますが、私自身も正直に言いますと陣痛が怖いのです。しかし、「赤ちゃんに会うための大切なもの」とポジティブなイメージに変えて、皆さんと一緒に乗り越えたいと思います。乗り越えた先には最高に幸せなプレゼントが待っていますので。

行事食のご紹介

季節毎にある行事の日に合わせて、行事食をお作りしております。

旬の食材を使うことでおいしさだけでなく、その時期に合った栄養も取って頂けるように、また飾り付けをして目で見て楽しんで頂けるように各院のシェフが心をこめて調理しております。



3.3 雛祭り



3.14 ホワイトデー



7.30 土用の丑