

★ ニュースレター始めました



空からのたね助産院、助産師の前田生子まえだしこです。

当院は、2016年11月に佐世保市八幡町に開業しました。

助産院は、どのようなことをするところなのか？

助産院＝自然分娩というイメージがあると思いますが、当院では、分娩はおこなっていませんが、妊娠中からお産や育児ができる身体作りをするお手伝いをしています。妊娠中のママの身体の状態は、おなかの中の赤ちゃんにとっても大きな影響を与えています。

また、お産後すぐから始まる子育てについて、妊娠中から知っていたら良かったと思うようなこともお話をしています。

「妊娠・出産・子育て中でない人には関係ないのでは、」と思っている方もいるかもしれませんが、女性全般の相談所として、町の助産院として活動しています。このニュースレターで、いろいろな情報をお伝えできたらと思います。

今月のトピックス

2017年4月からままんち佐世保、妊娠中から産後のケアを受けることができるようになりました。当院では、産後ケアはこのようなことをしています。

産後ケアで、依頼される項目 TOP 3

1. おっぱいのこと

赤ちゃんがおっぱいを吸えない。おっぱいが張ってるけどでない。乳腺炎をおこしてる。おっぱい不足感。

2. お産後の身体の不調

骨盤の歪みがある。股関節・恥骨・腰が痛い。子宮が下がっている感じ。尿漏れがある。産後体力が回復しない。

3. 育児の悩み相談

ずっと抱っこしていないと寝ない。沐浴ができない。

このようなご相談に対して、退院後すぐから自宅訪問をおこない、おっぱいマッサージ、授乳の仕方、抱っこの仕方、赤ちゃんが落ち着く寝せ方、ママの身体のストレッチ、骨盤ケアなどについて説明をしています。

産後1か月というのは、とても大切な時期であり、その時期をどのように過ごしたかによって、その後の身体にまで影響します。また、おっぱいの問題については、なるべく早くにケアをした方がその後の母乳育児がスムーズになります。

佐世保市のままんち佐世保も2017年4月から始まっており、気軽に産後ケアを利用できるようになっています。お産後の回復に役立てて頂きたいと思います。



昔の言い伝え 「お産後1か月は、目を使うな！！」

東洋医学的に、妊娠中・出産時には、腎臓・肝臓・脾臓(消化器)の力を使って妊娠中の身体と赤ちゃんを守っています。お産後はこの3つの臓器の力が消耗している状態です。

肝臓は、全身にエネルギーを送り、各臓器の働きを支えています。また、消化器の消化・吸収・排泄の流れを助け、精神状態を安定させる働きがあります。

五行では、目は肝臓と関係があり、お産後に目を使いすぎると肝臓の回復ができず、お産後の回復が遅れるといわれています。

お産直後のスマホでの出産報告は、自分の身を削っていると思って、最小限にしましょう。お友達の方もお産後は休ませてあげるようにしてください。

おすすめイベント

花粉症・生理痛・アレルギー・便秘症 etc

その原因は、**食生活がつくっています**

私たち身体は、食べたものでつくられています

実は、健康な身体をつくるために**必要な栄養が不足しているのかもしれない**

テーマ
妊娠・出産・発育に必須の栄養とは

講師紹介 (一般社団法人 健康指導師会認定)



2017年
日時 11月30日(木) 定員(先着順): 30名
14:00 ~ 16:30 (開場13:30) 講演会 (質疑応答含む)
17:00 ~ 懇親会 (喫茶)
参加料 ¥3,000 (事前振込)
場所 アルカス佐世保 大会議室C **住所** 長崎県佐世保市三浦町2-3 (JR佐世保駅すぐ近く)
お申し込みはコチラのQRコードからアクセス
お問い合わせは下記まで (当日はお電話のみ)
メール: jyoceinokkeno@gmail.com
Tel: 090-9578-8996 (昼間: スエカシ)



QRコードからアクセスできます

食べ物が豊富にある現代では、カロリーは摂取しているが、必要は栄養素が足りていないという栄養不足の状態です。

コンビニ弁当、総菜、〇〇弁当など家で料理をしなくても食事ができてしまう。たまになら、いいかもしれません。しかし、その中に含まれている防腐剤や添加物が、せっかく摂取した栄養素を奪っているのはご存知ですか？

最近、増加している癌、アレルギー、発達障害など何故増えているのでしょうか？

食事が変わると体質も変わります。

現代人に必要な栄養について、他では聞けない内容です。

この機会に自分と家族のために、学んでみてはいかがでしょうか？

お問い合わせ



完全予約制

sorakaranotane.com

空からのたね 検索

070-4729-4745

sorakaranotane@ezweb.ne.jp

開院時間/9:00~18:00 休診日/日・祝
※時間外・休診日をご希望の方はお問い合わせ下さい。



〒857-0028 長崎県佐世保市八幡町2-16

編集後記

空からのたね News letter は、安心・安全な情報を助産師としてお伝えすることができればという思いから発行することになりました。

これからも、身体のためになる様々な内容を織り込んでいきたいと思えます。(前田)

空からのたね News letter は、ホームページからダウンロードすることができます。