北くまもと
井上産婦人科医院 Presents

ママのための情報誌

SPRING 2023

Mon Papier

モン パピエ



北くまもと
井上産婦人科医院
INOUE LADY'S CLINIC

Mon Papier
モン パピエ

SPRING 2023

Mon Papier（仏）は英語でMy Paper「私の情報誌」という意味。
響きも可愛く親しんでいただけるようにとの願いを込めてネーミングしました。

contents

肌着・ウェア・ベビー小物
お買い物チェックリスト

赤ちゃんのお世話が楽しくなる♡
便利グッズ PICK UP

PRESENT

今回ご紹介の
「ドクターベッタ哺乳びん 広口タイプ」を
抽選でプレゼントいたします！

①件名に「2023春号モンパピエプレゼント係」
②本文に**お名前・電話番号・住所・メールアドレス**を記載
※メールアドレスは応募メール送信元と同じ場合も、必ずご記入ください。

以上をご記入のうえ
メールにてご応募ください！



info@symphonia-inc.com

2023.5.末日締め切り

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

先輩ママからのアドバイス
マタニティウェアの選び方

先輩ママに聞きました！
むくみ対策、どうしてた？

もやもやしたキモチ…ありませんか？ 妊婦のキモチ

安産エクササイズ

赤ちゃんのためのお部屋づくり

パパのための医学用語集

離乳食と一緒に調理できる！ お手軽ごはんレシピ

先生があなたの疑問にお答え
Q&A コーナー

エコー動画館のお知らせ

北くまもと
井上産婦人科医院
INOUE LADY'S CLINIC

ちょっとブレイク
パピえもんのまちがいさがし

肌着・ウェア・ベビー小物

お買い物チェックリスト

肌着・ウエア・ベビー小物などのグッズは、種類が豊富で、かわいいものがいっぱい！妊娠中につい買いすぎてしまうことも。赤ちゃんの成長は思うより早く、一度も手を通さなかったものも多いという声も。必要なものをじっくり検討しましょう。

新生児期に必要なものを妊娠中にそろえよう！

絶対いる！グッズ

	check!	数の目安	価格の目安
短肌着（50cm or 50〜60cm）	□	3〜5枚	500円〜
コンビ肌着（50cm or 50〜60cm）	□	3〜5枚	700円〜
ツーウェイオール（50〜70cm）	□	3〜6枚	2000円〜
おくるみ	□	1枚〜	3000円〜
ベビー用ハンガー	□	10本	約1500円
ベビー用衣類の洗剤	□	1個	600円〜

買い方advice

おくるみは洗濯用に2枚あるといいかも

おくるみは、お昼寝のときの肌掛けや外出時の防寒など、幅広く使えます。使用頻度が高いので、洗い替え用も必要そう。退院時から使う人が多いので、妊娠中から準備すると◎。

迷いがちグッズ

	check!	数の目安	価格の目安
長肌着（50cm or 50〜60cm）	□	1〜2枚	1000円〜
ボディ肌着（50cm or 50〜60cm）	□	1〜2枚	1000円〜
カバーオール（50〜70cm）	□	1枚	2000円〜
セレモニードレス	□	1枚	約1万円
ベスト・カーディガン	□	1枚	4000円〜
スタイ	□	1枚	600円〜
帽子	□	1個	1500円〜
ミトン	□	1組	600円〜
ソックス	□	1足	500円〜

肌着やウエアは気温にあわせて産後に買い足し

寒い時季生まれの赤ちゃんは、基本的に短肌着＋コンビ肌着or長肌着と、ツーウェイオールで過ごすことが多い様子。春夏生まれは、肌着だけで過ごせる場合も。時期によって気温差があるので、妊娠中は最低限用意して、産後様子をみて買い足すと無駄がありません。

生まれる時季によってアウターどうする？

外出の頻度と交通手段による

寒い季節であっても車移動が多い家庭などは、アウターはそれほど必要ないことも。
一方、産後の1カ月健診で寒い時季に電車やバスなどの公共交通機関を利用する場合や、外出することが多いならアウターは必要です。
春先はおくるみで代用できる可能性もあるので、よく検討を。

スタイ

最近は赤ちゃん用のスタイもとってもデザイン豊富！普段使いは肌にやさしい綿のものが◎！

ポンチョタイプの防寒、防雨服

寒い日、雨の日の外出などにピッタリ！赤ちゃんが立てるようになると特にたくさん動きまわるのでポンチョタイプは◎！

マタニティ＆ベビーの親子コーデ

ベビーウェアもマタニティウェアとおそろいアイテムで準備すれば出産も楽しく迎えられそう。

お着替えしやすいベビーウェア

ボタンが片側だけになっているものなど着脱が簡単なものを えらびましょう！

開くと

目次に戻る

便利グッズ PICK UP

赤ちゃんのお世話が楽しくなる!?
便利グッズをご紹介します。



誤嚥などのトラブルも防げる!

母乳と同じ授乳姿勢だから赤ちゃんも安心。「ドクターベッタ哺乳びん」

赤ちゃんが産まれたら、すぐに必要になる哺乳びん。種類も多く、形や特徴もさまざまなので、どれを購入すればよいのか迷っているママ・パパも多いのではないでしょうか。
今回は、そんなママ・パパにアメリカの小児科医が赤ちゃんのために体のつくりと母乳での授乳姿勢を参考に考案した哺乳びんをご紹介します。

PICK UP
ドクターベッタ哺乳びん



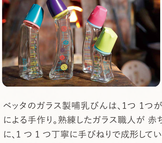
赤ちゃんが飲みやすい形

仰向けに寝かせた状態での授乳は飲みにくいことも。ドクターベッタの哺乳びんは、授乳姿勢に着目し、独自のカーブをつけることによって、飲みやすい姿勢を保ちながら授乳をすることができます。
この頭を起こした授乳姿勢による効果で、赤ちゃんが快適に授乳することができるのです。

母乳授乳と同じ姿勢で授乳が行えることで、ミルクの耳への流入や、赤ちゃんの誤嚥が防げるなど、メリットたくさん!



日本の職人が手作りするガラス製哺乳びん!



ベッタのガラス製哺乳びんは、1つ1つが国内の職人による手作り。熟練したガラス職人が 赤ちゃんのために、1つ1つ丁寧に手びねりで成形しています。
ガラス製の哺乳びんは、キズがつきにくく、衛生的で、長期にわたる使用が可能など、メリットもたくさん^^。

GOOD DESIGN

グッドデザイン賞、キッズデザイン賞も受賞しています

サイズ・カラー&柄も豊富でかわいい!

「ドクターベッタ哺乳びん」は、サイズ・カラー/柄の展開も豊富で、どれも色合いがかわいいとママ達にとっても人気!
周りのママへのプレゼントなどとしても、きっと喜ばれます^^



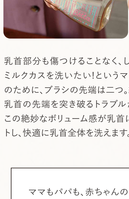
広口タイプ(160~240ml)　※ラインナップの一部です。



スリムタイプ(80~320ml)

専用洗浄ブラシもこだわりの職人手作り!

毛の素材はブラシの王様といわれている白馬毛。ステンレスの柄がしなやかにカーブや角にまでフィット!傷つけることなく、ミルクカスや油分まで綺麗に洗い落とします。ブラシももちろん職人の手作業で作られています。





乳首部分も傷つけることなく、しっかりミルクカスを洗いたい!というママたちのために、ブラシの先端は二つ、繊細な乳首の先端を突き破るトラブルが0に。この絶妙なボリューム感が乳首にフィットし、快適に乳首全体を洗えます。



ママもパパも、赤ちゃんのお世話でさっと忙しくなりますが、うまく育児便利グッズを活用して、かわいい赤ちゃんのお世話をより楽しんでみてくださいね^^

カラー展開や
より詳しい情報については
公式HPをご覧ください
https://betta.jp/

PRESENT



上記でご紹介した
ドクターベッタ哺乳びんの中から
広口タイプを1名様にプレゼント!
(プレイングW53-tonton 5th Anniversary 160ml)
※哺乳びん1つ、専用乳首1つ付属です

詳しくは目次ページをご覧ください

目次に戻る

先輩ママからのアドバイス

advice

マタニティウェアの選び方

快適さをたいせつに、着まわしておしゃれも楽しみましょう！

妊娠中のお洋服もマタニティインナー同様、しめつけのきついものは禁物です。
おなかが大きくなってくる中期～後期にかけてもリラックスして過ごせるように、普段着ている洋服のみで済まさず、着回し力のあるマタニティウェアを少しずつ買い足しながら、上手にマタニティコーディネートを楽しみましょう。
丸いおなかもかわいいチャームポイントです ^ ^



〈先輩ママ〉
Aさん

マタニティウェアを選ぶポイント

◆ ゆったりとしたデザイン

ゆったりとしたデザインのワンピースやチュニックなどは産前産後も着られて便利。
胸元にボタンがあると◎！産後、授乳時に着ることができます。
ワンピースを着る際は、なるべく温かいレギンスやゆとりのあるマタニティ用のボトムスとあわせるのがおすすめです ^ ^

◆ 肌に優しい素材

妊娠中は肌が敏感になるので、肌触りのよい素材を選ぶことで、肌トラブルも回避できます。
顔周りの肌に直接触れるストールなども素材をよくチェックするといいと思います。



〈先輩ママ〉
Bさん

マタニティウェアを選ぶポイント

◆ シーズンを考慮して！

マタニティウェアが必要になるのは、お腹が大きくなり始める妊娠中期～後期がメイン。
あまり早い時期にたくさん買いすぎると、着る頃にはシーズンが合わないかもしれません。
夏は汗をかきやすいので吸水性に優れている綿素材など、冬は体を冷やさないよう温かい素材を選びましょう。

◆ 歩きやすいシューズ

足元の安心感も大切です！
妊娠中は、足裏への衝撃が少なく着地の安定しやすいスニーカーやウォーキングシューズなどを履いていました。

目次に戻る

やっぱり頼りになるよね！

先輩ママに聞きました！

妊娠中のあれこれ！
妊娠・出産経験者にしか聞けないことを
先輩ママ達に聞きました。

今回のテーマ：

むくみ対策、どうしてた??



〈プレママ〉
Sさん

「妊娠中期に入り、手足のむくみが気になります…。
先輩ママの皆さんはむくみを経験されましたか?また、どのように対策されていましたか?



〈先輩ママ〉
Aさん

妊娠後期に入った頃の定期健診で母子手帳に『浮腫あり』とかかれ、それから気をつけて生活するようになりました。
同じころに急激な体重増加があったことも原因の一つだったと思います。
塩分控えめ、水分を取りすぎない！と言われたものの、夏だったので熱中症対策も必要で悩みました…。
涼しい時間に散歩をしたり、食事にも気を付けたりすることで、その後は予防することができたと思います。
また、普段から履きなれた靴を履いていると、少しのむくみでも気付くことができるので、おすすめです！^^



〈先輩ママ〉
Bさん

私も1人目を妊娠中に体重が増えすぎたこともあり、足がかなりむくんでいました。
むくみを感じる場所はクリームやオイルをぬってマッサージをしたり、足湯につかったり、適度なエクササイズで体を動かしたりなど、血行改善を意識していろいろトライしました！
たまに手までむくむことがありましたが、そのときは、グーパーグーパーと手を握ったり開いたりする運動が効果的でした。

► **妊娠中のむくみの原因は、おなかが大きくなることで不自然な姿勢が続いてしまったり、血液が増えることで体に水分をためやすくなってしまうこと、血行不良など、さまざまです。**
散歩やエクササイズ・マタニティスポーツなど無理のない範囲で体を動かしたり、マッサージや足湯などをして血行をよくすることを意識してみるとよいでしょう。

目次に戻る

もやもやした
キモチ…
ありませんか？

妊婦のキモチ



みんなに「おなか大きいね」
って言われるけど…
大丈夫なのかな？

モヤモヤ解決！

「大きい」だけでは心配ありません。
おなかが大きいことで考えられるトラブルは、羊水過多症や巨大児の可能性ですが、もしそうしたトラブルがあるのであれば健診の時などに説明があるはずです。
何も言われていないのならば大丈夫。
おなかが大きいというだけで「難産になる」「帝王切開になりやすい」ということはないので心配しなくて大丈夫です。

おっぱいが大きくなって
青筋が！？なぜこうなるの？

モヤモヤ解決！

乳腺の発達で浮き出た血管です。
妊娠すると乳腺が発達し、おっぱいが大きく膨らみます。乳房に青筋のように見えるのは、乳腺の発達によって血流量が増え、血管が浮き出て見えるためでしょう。
病気や乳房のトラブルではなく妊娠にともなう体の変化なので、心配ありません。

おなかの中の赤ちゃんに
話しかける声は、ちゃんと
届いているのかな～

モヤモヤ解決！

妊娠中、おなかの中の
赤ちゃんに話しかけてあげるのはとっても良いことです。親子の絆づくりにもなりますし、特にパパが話しかけをしていると”父性”が育まれることにつながります。胎児の聴覚が機能し始めるのは妊娠5ヶ月頃といわれていて、この時期くらいから音や声がおなかの赤ちゃんに届くようです。赤ちゃんはママの心臓の音や声を感じていますよ！
独り言を言っているみたいで気恥ずかしく感じているママも、声に出して話しかけたことがないママも、「きっと届いている！」と信じて、ぜひ話しかけてみましょう。鼻歌を歌ってみたり、「おはよう」「おやすみ」だけでも毎日続けていれば自然と習慣になって、赤ちゃんが生まれた後の声かけもきっとスムーズにできますよ。

下記URLか
「妊婦のキモチ」で検索

https://bit.ly/3nwbDPG

モンパピエのバックナンバー記事がWEB上でご覧いただけます

妊婦さん向けのレシピや妊娠中の不安に応えるアドバイス、マメ知識など随時更新中！

目次に戻る

安産エクササイズ♪

おなかが大きくなるにつれて腰痛や肩こり、便秘、むくみなどが気になり始めます。
そんなマイナートラブルを改善するのに効果的な日々のエクササイズをご紹介します。
運動するのは面倒になりがちですが、軽いストレッチなら毎日続けられるかも！



時期の目安

産前　初期　中期　後期

産後　産褥期　Ⅰ期　Ⅱ期

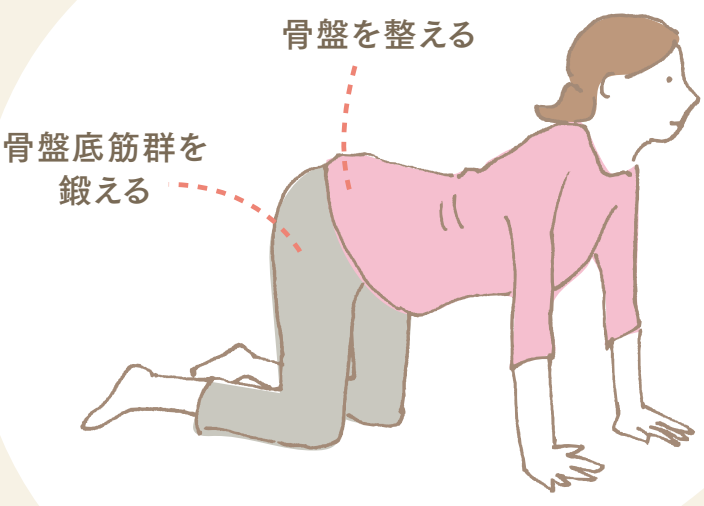
point 腰まわりの不調に
骨盤まわりの不調や不快感にはこのポーズ。骨盤底筋群、腹筋のトレーニングにも。いきみの練習としても◎。

はじめ＆おわり

四つん這い

猫のポーズ

背中を反らせたり、丸めたりを繰り返しながら、腰を揺らして骨盤まわりを調整していきます。
腰やおしりの深層の筋肉や体幹の筋肉が、ほどよく刺激できるポーズ。



1 腰を左右に突き出しゆらゆらと揺らす



2 腰を揺らしながら背中を丸めお腹を覗き込む



3 腰を揺らしながら背中を反らせておしりを突き出す



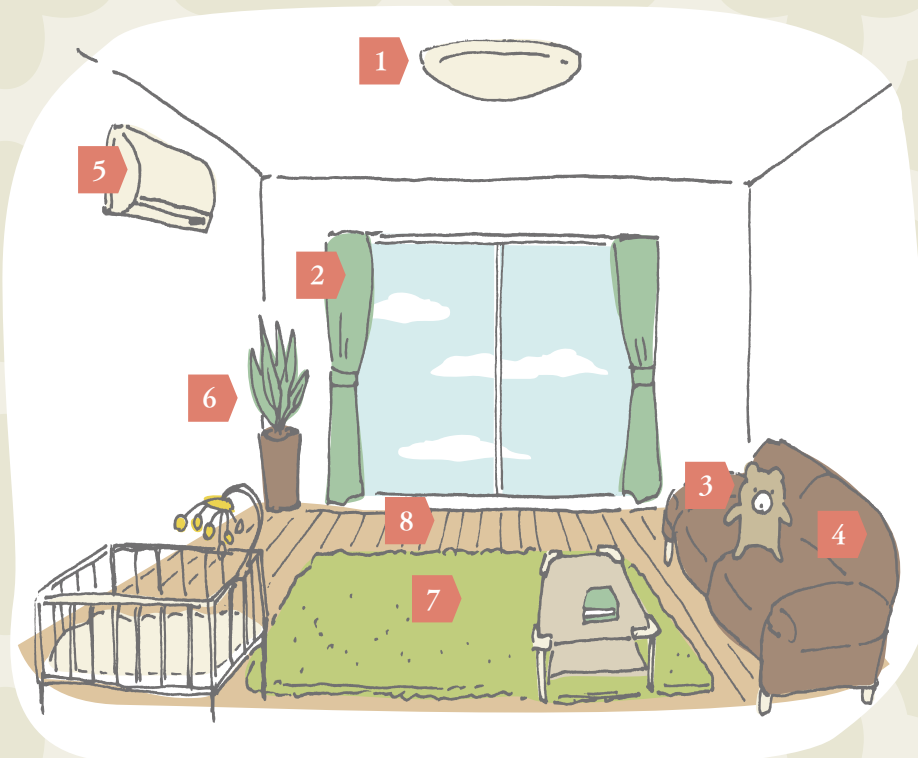
2 3 を2〜3回繰り返す

妊娠期間のマイナートラブルは、日々の姿勢や軽い運動で改善されることも少なくはありません。体調をみながら無理のない範囲で続けてみましょう！

目次に戻る

赤ちゃんのための
お部屋づくり

出産準備は、育児用品だけでなく、
赤ちゃんを迎えるためのお部屋づくりも必要です。
赤ちゃんが快適に安全に過ごせるお部屋を
準備してあげましょう。



Let's try

アレルギー対策

赤ちゃんのアレルギーを予防するためには、誕生後の環境づくりが重要です。
赤ちゃんを迎えるお部屋の準備ができたら、あらためて、アレルギー対策の目線でお部屋を見渡してみましょう。

1 照明
プレーンな形でほこりがたまらない、天井据え付け型の照明が理想です。ほこりがたまりやすいランプシェード型の場合は、小まめにふき掃除をしましょう。

2 カーテン
ダニやほこりがつきやすい場所です。出産前に洗っておくといいでしょう。買い替える場合は、短め＆薄手の洗濯しやすいものに。防塵・防ダニ加工のものもおすすめです。

3 ぬいぐるみ
ダニのすみかになりやすいので、不要なものは処分して。買うときは丸洗いできるものを選びましょう。また、赤ちゃんのねんねスペースのそばには置かないで。

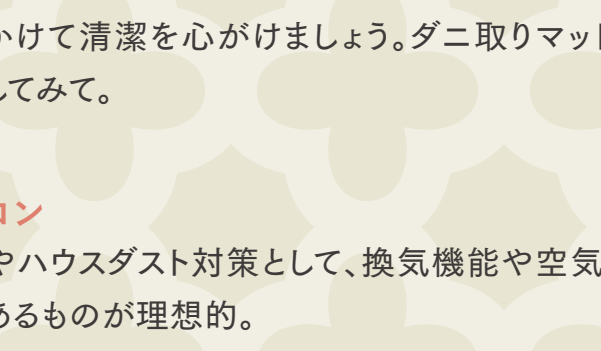
4 ソファ
ダニのすみかになりやすいので、布製は避けたほうが無難。すでに布製のソファがある場合は、小まめに掃除機をかけて清潔を心がけましょう。ダニ取りマットなども活用してみて。

5 エアコン
花粉やハウスダスト対策として、換気機能や空気清浄機能があるものが理想的。
フィルターの掃除は定期的に行って。
出産前にクリーニングしておくと安心です。

6 観葉植物
虫がつきやすく、葉にほこりがたまりやすいので、赤ちゃんのいる部屋には置かないようにしましょう。

7 カーペット
ダニのすみかになるカーペットは敷かないのがいちばん。敷くならクッションマットや洗濯できる防ダニ加工のラグなどに。汚れを拭き取れるものが便利です。

8 床
ダニやほこりがつきにくいフローリングがベスト。畳の場合は、ゆっくり掃除機をかけてから、ふき掃除を。また、掃除がしやすいように、床の上にはなるべくものを置かないようにしましょう。



Let's try

パパと一緒に！最終チェック

準備のもれや危険な場所がないか確認しましょう。
このリストを使って、夫婦で最終チェックを！

- [ ] 赤ちゃんのまわりに調乳ポットや電気ケトルなどを置かない
- [ ] テレビは固定して転倒の危険を排除
- [ ] 使っていないコンセント穴にはカバーをつける
- [ ] コップや皿などをテーブルのぎりぎりに置かない
- [ ] テーブルや柵などの角にカバーをつける
- [ ] エアコンの風が直接当たらないようにする
- [ ] おふろや階段にも滑り止めをセットする
- [ ] ベビーラック＆チェアなどのベルトは必ず締める
- [ ] ベビーベッドの柵のストッパーは必ずかけ、締め忘れないように注意する
- [ ] 布団のまわりにぬいぐるみやタオルは置かない
- [ ] 観葉植物は赤ちゃんのねんねの場所から離す
- [ ] 照明器具、背の高い家具、棚、姿見の近くにねんねスペースをつくらない
- [ ] ねんねスペースの近くの壁にカレンダーや時計を取り付けない。画びょうの落下にも気をつける
- [ ] テーブルクロスやコード類などのぶら下がるものを除去する
- [ ] つまずかないようコード類はまとめる
- [ ] 動線上に物を置かない
- [ ] 床にラグなどのクッション性のあるものを敷く
- [ ] 床になるべく段差をつくらない
- [ ] ラグやマットには滑り止めをつける
- [ ] 新生児期はママやパパと布団を別にする
- [ ] 体が沈むようなやわらかい敷布団は避ける
- [ ] メリーは赤ちゃんの足元側につける
- [ ] ホットカーペットに直接寝かせない
- [ ] テーブルの近くや上に赤ちゃんを寝かせない
- [ ] ソファなどの高さのある場所に赤ちゃんを寝かせない
- [ ] 赤ちゃんのこぶし以下の小さなもの（直径4cm以下のとくに球状のもの）を手の届く場所に置かない

目次に戻る

PAPA no KIHON

パパのための医学用語集

まずは基礎的な
妊娠・出産医学ワードを知っておこう！

あ

後産
（あとざん）

赤ちゃんが誕生したあとに、軽い子宮収縮が起こって胎盤や卵膜がはがれて出てくること。このときの収縮や痛みは分娩時の陣痛に比べると軽いものの。

いきみ

お産の進行とともに、赤ちゃんの頭が下がってくると、生理的にわき起こってくる「赤ちゃんを出したい」という、排便にも似た感覚。
助産師のリードでいきみます。

会陰切開
（えいんせっかい）

膣口と肛門までの間の会陰部の伸びが悪く、お産が長引いたり、大きく裂けてしまったりすることを避けるために切り込みを入れること。

おしるし

お産が近づいたときに少量の血液がおりものに混じって出ること。おしるしがあったら数日以内に陣痛が始まるといわれますが、タイミングは人それぞれで、おしるしのない人もいます。

か

後陣痛
（こうじんつう）

産後、子宮が元の状態に戻ろうとして収縮するときの痛み。陣痛に似た痛みで、痛みの強さは陣痛には及びませんが、感じ方は人それぞれです。

さ

産道
（さんどう）

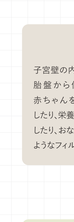
赤ちゃんが生まれてくるときの通り道。直接赤ちゃんに触れる子宮頸管、腟、外陰部とこれを支える骨盤底筋群（軟産道）、それらを覆っている骨盤（骨産道）によって構成されています。

子宮頸管
（しきゅうけいかん）

子宮の出口の閉じている部分。長さ約3～4cmの管のようになっています。お産が近づくにつれ、少しずつ短くなり、最後には開いて赤ちゃんが出てきます。

子宮口
（しきゅうこう）

子宮の出口の部分。お産のとき、赤ちゃんが出られるよう、最大直径約10cmに開きます。お産の進み具合を確認するために子宮口がどのくらい開いているかを内診で調べ、「子宮口○cm開大」と表現します。



常位胎盤早期剥離
（じょういたいばんそうきはくり）

赤ちゃんが出てくる前に、胎盤が子宮壁からはがれること。

陣痛
（じんつう）

胎児を子宮から押し出すための子宮の収縮で、間隔をあけながら規則正しく起こるものをいいます。10分間隔で起きるようになったらお産の始まりと考えます。

前期破水
（ぜんきはすい）

規則正しい陣痛が起きる前に卵膜が破れて、羊水が流れ出ること。妊娠37週未満に起きた場合、早産の引き金になることも。陣痛前に破水したら、すぐに連絡をしましょう。

前駆陣痛
（ぜんくじんつう）

本格的な陣痛開始の前に起こる「練習」のような子宮収縮。痛みは弱く不規則でそのうち遠のいてしまいます。開始時は本物との区別がつきにくく、遠のいて初めて判断できます。



た

胎盤
（たいばん）

子宮壁の内側に張りついている円盤状の臓器。胎盤から伸びた臍帯（へその緒）がママと赤ちゃんをつないでいます。ホルモンを分泌したり、栄養や酸素と、老廃物や二酸化炭素を交換したり、おなかの赤ちゃんに有害な物質を送らないようなフィルターの役目などをしています。

は

破水
（はすい）

赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れて、中から羊水が出てくること。一般には赤ちゃんが誕生する直前、子宮口が全開大になるころに起きますが、陣痛が始まる前に起こることも。

ら

卵膜
（らんまく）

おなかの赤ちゃんと羊水を包んでいる薄い膜のこと。この膜のおかげで、赤ちゃんは羊水で守られています。卵膜が破れる（破水）と、中の羊水が出てきます。

臨月
（りんげつ）

妊娠36週～39週（妊娠10カ月）のこと。お産がいつ始まってもいいように、しだいに胎児と母体の準備態勢が整ってきます。

目次に戻る

離乳食と一緒に
調理できる！

お手軽ごはんレシピ



Recipe

親子丼

大人メニュー

一皿に野菜、肉、卵、米がそろうことで、栄養満点の離乳食になります。
鶏むね肉は、さささんに慣れてからチャレンジしてみましょう。
卵は、完全に火を通すことをお忘れなく！

［材料］

❖ 大人2人分＋離乳食1期分
- 温かいご飯…300g
- 鶏むね肉…150g
- 玉ねぎ…中½個
- にんじん…中½本
- 卵…3個
- しょうゆ…大さじ1・½
- きび砂糖…大さじ1・½
- 昆布だし…250ml（初期のみ200ml）
- みつ葉（ざく切り）…適量

❖ 離乳食追加材料
- 10倍・7倍・5倍がゆ（初期・中期・後期）
- 軟飯（完了期）
- 水溶き片栗粉（中期）
- しょうゆ（後期・完了期）

①鶏むね肉は脂を除き、ひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。にんじんは3cmの長さのせん切りにする。

②ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐす。
⇒ 完了期 に取り分ける

③鍋に昆布だしを入れ（初期のみ200ml）、玉ねぎ、にんじんを入れて沸かし、ふたをして弱火で7～8分蒸し煮にする。
⇒ 初期 に取り分ける

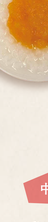
④③に鶏肉を加えて3分煮る。
⇒ 中期・後期・完了期 に取り分ける

⑤しょうゆと砂糖を加え、②をまわし入れる。半熟になったら火を止める。

⑥器にご飯を盛り、⑤をのせ、みつ葉を散らす。

赤ちゃんメニュー［離乳食］

初期［生後5～6カ月］



玉ねぎとにんじんのおかゆ

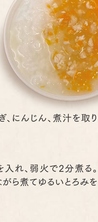
［材料］
- 10倍がゆ…30～40g
- 煮た玉ねぎ…10g
- 煮たにんじん…10g
- 大人③の煮汁…少々

❶大人③から玉ねぎ、にんじん、煮汁を取り分ける。

❷玉ねぎとにんじんを裏ごしし、煮汁でのばし、10倍がゆにかける。

※ゴックンと飲み込む練習

中期［生後7～8カ月］



鶏と野菜がゆ

［材料］
- 7倍がゆ…50～80g
- 煮た鶏むね肉…10g
- 煮た玉ねぎ…15g
- 煮たにんじん…15g
- 大人④の煮汁…50～80g
- 水溶き片栗粉…小さじ½～1

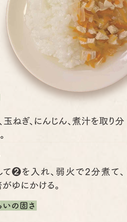
❶大人④から鶏むね肉、玉ねぎ、にんじん、煮汁を取り分ける。鶏肉は皮を取る。

❷ ❶をみじん切りにする。

❸小鍋に煮汁を沸かして、❷を入れ、弱火で2分煮る。水溶き片栗粉を加え、混ぜながら煮てゆるいとろみをつけ、7倍がゆにかける。

※舌でつぶれるくらいの固さ

後期［生後9～11カ月］



鶏と野菜がゆ

［材料］
- 5倍がゆ…90g
- 煮た鶏むね肉…15g
- 煮た玉ねぎ…20g
- 煮たにんじん…15g
- しょうゆ…微量
- 大人④の煮汁…70ml

❶大人④から鶏むね肉、玉ねぎ、にんじん、煮汁を取り分ける。鶏肉は皮を取る。

❷ ❶を5mm大に切る。

❸小鍋に煮汁を沸かして❷を入れ、弱火で2分煮て、しょうゆを混ぜる。5倍がゆにかける。

※歯ぐきでつぶせるくらいの固さ

完了期［生後12～18カ月］



親子丼

［材料］
- 軟飯…80g
- 煮た鶏むね肉…15g
- 煮た玉ねぎ…20g
- 煮たにんじん…20g
- 溶き卵…½個分
- 大人④の煮汁…80～100ml
- しょうゆ…微量

❶大人④から鶏むね肉、玉ねぎ、にんじん、煮汁を取り分ける。鶏肉は皮を取る。

❷ ❶を5mm大に切る。

❸小鍋に煮汁を沸かして❷を入れ、弱火で2分煮て、しょうゆを混ぜる。5倍がゆにかける。

※歯ぐきでかんだりつぶしたりできるくらいの固さ

目次に戻る



井上先生が
あなたの疑問にお答え

副院長　井上 茂

Q&A コーナー

Q コーヒーが大好き！妊娠中は飲んじゃダメ？

A カフェインやポリフェノールの摂取量には注意

妊娠中のコーヒーや紅茶、お茶の摂取は、それらに含まれるカフェインやポリフェノールの胎児への影響を考える必要があります。
妊娠中のカフェイン摂取の胎児への影響については不明な部分はありますが、一日にカフェイン量として500mg程度（コーヒー：800ml、紅茶：900ml、緑茶：1200ml、玉露：300ml）の摂取は問題ないと思われます。
最近、胎児へのポリフェノールの影響が指摘されています。ポリフェノールは健康食品として様々なものに含まれており、コーヒー、緑茶、紅茶、チョコレート飲料、アサイーやハーブティー、ノンアルコールビール、ノンアルコールワインなどに多く含まれており注意が必要です。
特に妊娠後期に胎児に影響がでる可能性が指摘されていますので、妊娠後期の積極的な摂取は控えた方が良いかもしれません。

Q つわりもおさまって妊娠している実感がない…不安です

A 何もないことは無事の知らせです

妊娠中期に入り、つわりもおさまってくると気持ちもだいぶ楽になりますね。
おなかが張る、出血があるなどの変化がなければ、それは赤ちゃんもママも順調ということ。
体調がよければ趣味などしたいことをして過ごすのもいいでしょう。
定期健診で、赤ちゃんの心拍が確認されているなら、心配しなくても大丈夫。
いつも気にかけていれば、まもなく胎動も感じられるはずです。
赤ちゃんがおなかにいるという実感は徐々に湧いてくると思います。

Q 葉酸ってなんですか？そんなに必要なのでしょうか

A 妊娠初期に大切な栄養素

葉酸はビタミンB群の一種で、細胞の増殖や体の発育に必要なDNAをサポートする働きがある栄養素です。
そのため、おなかの赤ちゃんの器官がつくられる妊娠初期から摂取するのが望ましく、妊娠前から積極的に摂取すると胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減が期待できます。
ただ、雑誌などでしきりに葉酸のサプリメント摂取をすすめているものもありますが、飲んでいなかったからといって大きな問題が起きるということではありません。
葉酸の摂取は大切ですが、そこまで神経質になったり、心配することはないでしょう。
葉酸は、ほうれん草などの葉野菜や、アスパラガス、海藻などに豊富に含まれています。
バランスの良い食事を心がけましょう。

Q 妊娠期間中に引っ越しの予定があるのですが…

A なるべく安定期に行いましょう

引っ越しは荷造りなどもあり準備段階からとても大変です。気力も体力も使うので、なるべく安定期に行うようにしましょう。
重い荷物は持たないようにし、無理はしないように。
特に切迫流産や早産の兆候がある場合は作業に加わってはいけません。業者にまかせてしまうのがベストです。

目次に戻る

エコー動画館のお知らせ

当院では妊婦健診の際に
4Dエコーを行っております。
4Dエコーはスマートフォンで
閲覧やダウンロードもできますので、
気軽にシェアすることで
ご家族や親御さんとも
お腹の赤ちゃんの様子が
よくわかると評判です。



詳細は画像をタップ



もしくはこちらから
▼
https://echo.ogyaa.jp/

北くまもと
井上産婦人科医院
INOUE LADY'S CLINIC

目次に戻る

ちょっと
ブレイク

パピえもんのまちがいさがし

まちがいが7個あるよ



◀パピえもん
…Mon Papierの
イメキャラ犬。

まちがい探しの
こたえはコチラ
↓
https://bit.ly/3W4RErH





目次に戻る