

北くまもと
井上産婦人科医院 Presents
ママのための情報誌

SUMMER 2024

mon Papier
モンパピエ

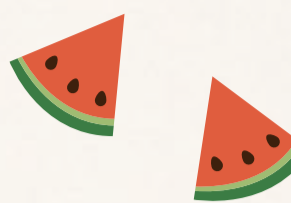


北くまもと
井上産婦人科医院
INOUE LADIES' CLINIC

SUMMER 2024

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



ねんね用品・お部屋グッズ お買い物リスト

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
「e.x.p. japon バギーフック」を
抽選でプレゼントいたします!

- ①件名に「2024夏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・
ご希望の種類(例:PKG×ブラック*)を記載
*BK×ブラック、PKG×ブラック、PKG×ブラウン いずれか1つ

※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



2024.8.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

つわりがラクになる食べ方のコツ

先輩ママに聞きました!

尿モレ対策、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

産後のパパの心得

離乳食と一緒に調理できる!

お手軽ごはんレシピ

先生があなただの疑問にお答え

Q & A コーナー

15,000人目の赤ちゃんが
誕生しました



北くまもと
井上産婦人科医院
INOUE LADIES' CLINIC

ちょっとブレイク

パピえもんのまちがいさがし



新生児期に必要なものを妊娠中にそろえよう!

ねんね用品・お部屋グッズ

お買い物リスト

ねんね・お部屋グッズの必要度は、家族の就寝スタイルや赤ちゃんの生まれる季節、日中の赤ちゃんの居場所によって変わることが多いよう。また、妊娠中に用意すべきものと、産後でもよいものなどがあるのでチェックを。

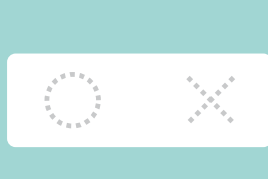
セット内容にも注目して選んで!

ベビー布団はセット販売が多いです。自分には不要なものが入っていないか、何がセットされているのか確認を。

絶対いる!グッズ

check!

ベビー敷布団 & シーツ(カバー)



数の目安 → 1組

価格の目安 → 3000円～

ベビー掛け布団 & カバー



数の目安 → 1組

価格の目安 → 約4000円～

迷いがちグッズ

check!

ベビーベッド



数の目安 → 1台

価格の目安 → 2万円～

スインググッズ



数の目安 → 1台

バウンサー
価格の目安 → 約1万円

ベビーラック&チェア(手動)
価格の目安 → 3万円～

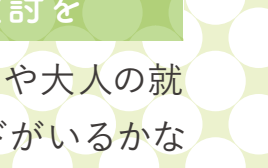
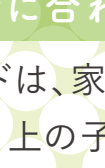
空気清浄機



数の目安 → 1～2台

価格の目安 → 7000円～

メリー



数の目安 → 1個

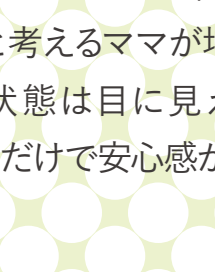
価格の目安 → 5000円～



ベビーベッド

生活に合わせて検討を

ベビーベッドは、家の間取りや大人の就寝スタイル、上の子やベッドがいるかなどを考慮して、使うかどうかの判断を。ミニサイズやコンパクトに折りたためるタイプもあります。

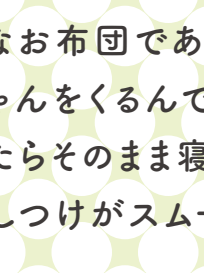


スインググッズ

寝かしつけなどに活躍

バウンサーやベビーラック&チェアなどのスインググッズは、寝かしつけや、赤ちゃんの一時的な居場所として活躍。手動と電動タイプがあります。

ただし、赤ちゃんによって好き嫌いもあるので、レンタルという手も。

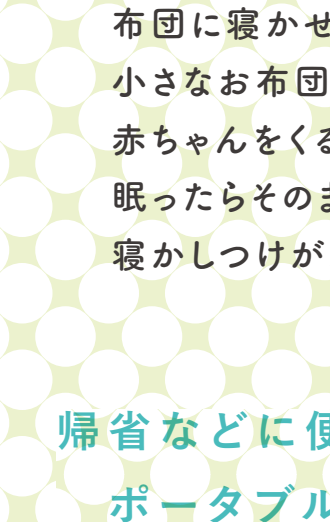


空気清浄機

つけていると安心

赤ちゃんのねんね環境に、空気清浄機は必要と考えるママが増えてきています。空気の状態は目に見えないけれど、つけているだけで安心感があるようです。

TREND & NEWS



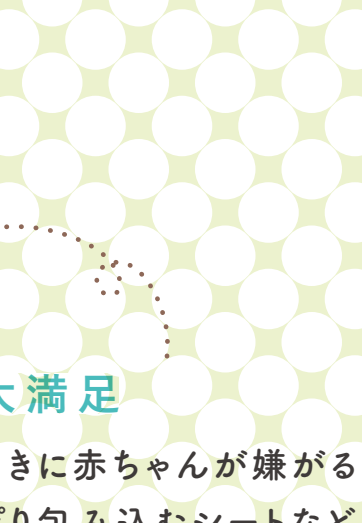
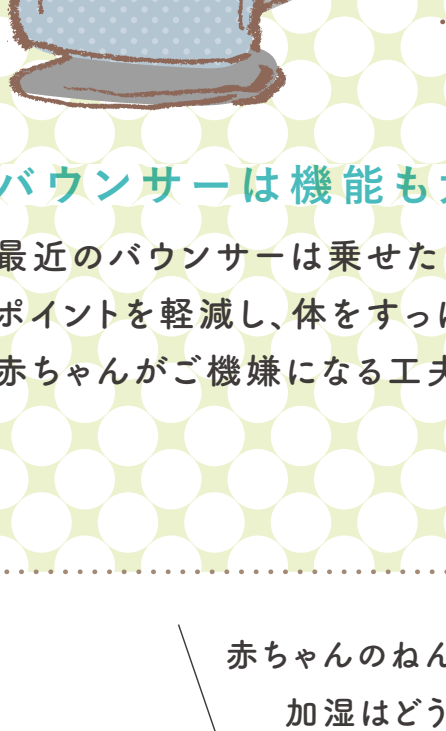
寝かしつけ上手になりそうなアイテム

せっかく赤ちゃんが寝てくれたのに、布団に寝かせた途端、起きてしまうことが。小さなお布団である「抱っこふとん」で赤ちゃんをくるんで抱っこすれば、眠ったらそのまま寝かせられるから寝かしつけがスムーズ。

帰省などに便利!

ポータブルお昼寝マット

眠っている時間が多い赤ちゃんだから、持ち運びに便利なお昼寝マットはかなり活用できそう。リビングでのお昼寝マットや帰省時のポータブルマットとしても。



バウンサーは機能も大満足

最近のバウンサーは乗せたときに赤ちゃんが嫌がるポイントを軽減し、体をすっぽり包み込むシートなど、赤ちゃんがご機嫌になる工夫がされています。

赤ちゃんのねんね環境に加湿はどうする?

寒いシーズンの乾燥対策や、花粉・ほこりなどの飛散を防ぐ

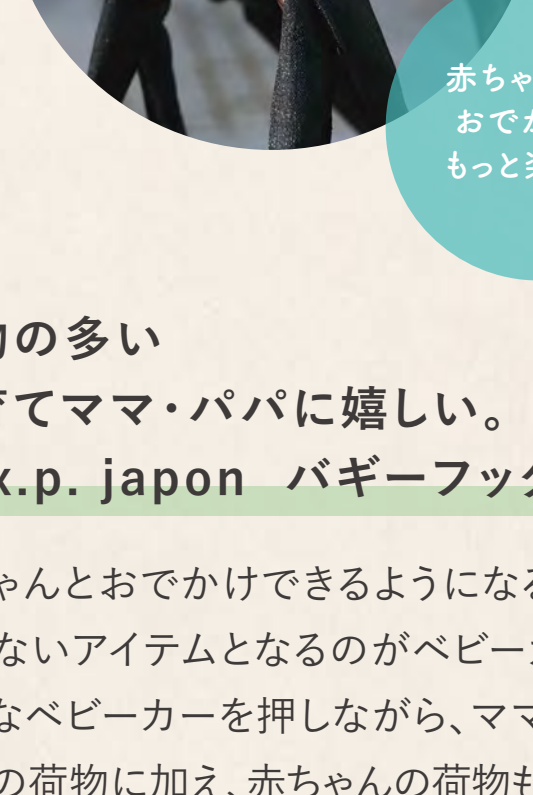
湿度が低い季節に重宝する加湿機能付きの空気清浄機。湿度を上げて肌やのどなどの乾燥を防ぐのはもちろん、ハウスダストや花粉などが乾燥して舞い上がり、飛散するのを防ぐ役割も。赤ちゃんの生まれ月によって検討しましょう。

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。



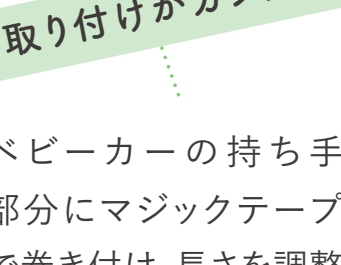
赤ちゃんとの
おでかけを
もっと楽しく!

荷物の多い 子育てママ・パパに嬉しい。 「e.x.p. japon バギーフック」

赤ちゃんとおでかけできるようになると、欠かせないアイテムとなるのがベビーカー。そんなベビーカーを押しながら、ママ・パパ自身の荷物に加え、赤ちゃんの荷物も増えるため、ママとパパはこれまでのおでかけよりも手一杯…なんて声が多いのです。荷物で手が埋まってしまうと、赤ちゃんが泣いてしまったときやお世話をするときなどに、すぐに手が使えず不便でもあります。そんなお悩みを解決してくれるアイテムとして、今回は機能性だけではなくデザイン性も兼ね備えた、おしゃれなバギーフックをご紹介します。

これさえあれば、赤ちゃんとのおでかけが、より快適になりますよ!

360°回転するフック



回転部分は、ベビーカーを
押しているときにクルクルと
回ってしまわないよう、
“少しかため”になって
いるのもポイント!

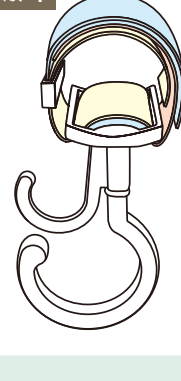
回転式のダブルフックがどちらも360°回転するので、どの向きからも荷物がかけられて、ちょっとした買い物袋から重たいマザーズバッグまで、さまざまな用途で使用できます。

取り付けがカンタン!

ベビーカーの持ち手部分にマジックテープで巻き付け、長さを調整するだけで設置完了。

長さが長い場合はカットして使用することもできるので、どんなベビーカーにも取り付けができます。

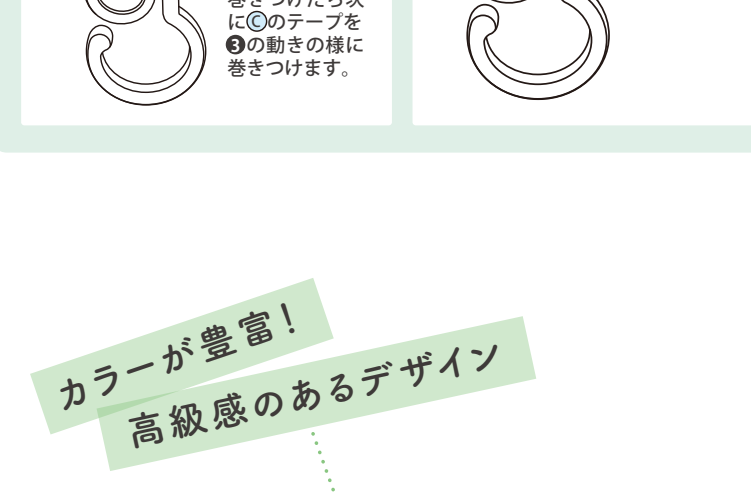
取り付け方動画



QRコードを
タップ

＼取り付けワンポイント！／
①や②のテープが長い場合は、お手持ちのベビーカーに合わせてカットして下さい。
※カットする場合は短くなりすぎないようにご注意ください。

正しいテープの巻き付け順



カラーが豊富! 高級感のあるデザイン

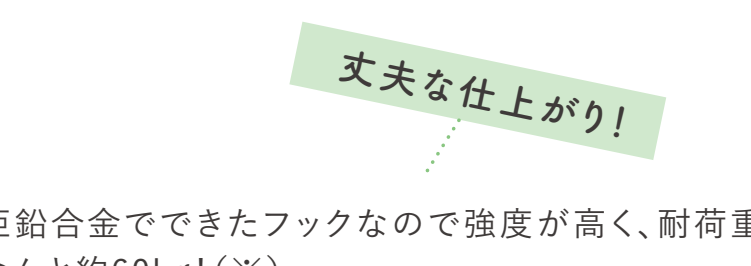
金具とベルトの組み合わせで、全60種もある豊富なデザイン。金具部分はピンクゴールド、ブラック、シルバーの3種からお好きなものを選ぶことができるので、どんなベビーカーにもぴったりのものがきっと見つかります。



金具部分と先端には
おしゃれなロゴ刻印



高級感のあるデザインで ギフトにもぴったり!



※画像はBOXタイプ(送料別)。袋台紙タイプは送料無料。

丈夫な仕上がり!

亜鉛合金でできたフックなので強度が高く、耐荷重はなんと約60kg!(※)マジックテープでの着脱式の為、ベビーカーのハンドルに密着させることができ、しっかりと固定されます。

※ベビーカーの耐荷重は別途ご確認くださいませ。
※荷物の掛け過ぎにはご注意ください。ベビーカーが転倒する恐れがあります。



ママもパパも、赤ちゃんのお世話で
き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 ^^

より詳しい情報については
公式HPと公式Instagramをご覧ください

HP

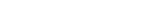
Instagram



QRコードを
タップ

PRESENT

上記でご紹介した
「e.x.p. japon バギーフック」の中から



BK×ブラック PKG×ブラック PKG×ブラウン

を3名様(各1名)にプレゼント!
※袋台紙タイプ

詳しくは目次ページをご覧ください

目次に戻る

◆ advice ◆

つわりがラクになる 食べ方のコツ



食べられるものを

食べられるときに食べる、が基本。

つわりでつらいときは、「食べては吐く」ことを繰り返してもかまわないので、好きなもの、食べられるものを食べられるタイミングで口にするようにしましょう。この時期は、栄養バランスにまで気が回らなくても大丈夫。とにかくママの体調優先で、食べられないときは無理して食べなくても大丈夫ですよ。

食べづわりを経験した先輩ママ達が工夫していたポイントをご紹介します♪



〈先輩ママ〉
Aさん

◆ 一度にたくさん食わず、 小分けにして食べる

私は、空腹でも満腹でも気持ち悪くなっていたので、胃を空っぽにしないように、なんでも小分けにして、食べられるタイミングでちょこちょこ食べていました。おにぎりやサンドイッチなどを2～3cmくらいにしておいて、ベッドで食べたりもしていました…笑。あとは、グミ、クッキー、飴などのすぐ食べられるものも枕元に常備していました。

飲み物も、ペットボトルにストローをさして、飲めるときにちょこちょこ飲むのがおすすめです！

◆ 冷たくする・凍らせる

温かい食べ物だと、よりにおいを強く感じるなので、いつもは温かくして食べるご飯やみそ汁なども、冷蔵庫に入れたりして冷やしてから食べていました。果物などは小さくカットして凍らせておくと、アイスクューブのようで、口の中もさっぱりし、食べやすかったです^^。



〈先輩ママ〉
Bさん

◆ 氷を口にふくむ

つわりが特にひどい時期は、水を飲むのも気持ち悪かったのですが、吐くことで水分がでていってしまうので、水分不足にならないよう、摂取方法を試行錯誤した結果、凍らせるのが私にはありました。

◆ 吐きやすいものを選ぶ

少しつわりに慣れてくると、どうせ吐いてしまうから…と途中から半分諦めモードで、ジュースなど吐きやすいもの、吐いても後味がなるべく悪くないものを選ぶようにしていました^^;笑。

どうしても吐いてしまうときは、なるべくストレスが軽くなるよう、工夫してみてくださいね。

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：

尿モレ対策、どうしてた？



〈プレママ〉
Sさん

妊娠6か月に入り、最近尿モレを感じる
ことが増えました…！
くしゃみをしたときなど、ふとした時にも
れてしまうのですが、先輩ママの皆さん
も同じような経験をされましたか？また、
どのように対策されていましたか？

私の場合は妊娠中の尿モレはなかつたのですが、1人目の妊娠後期から頻尿気味になり、何度もトイレに行っていました。妊娠後期は尿モレしそうな感覚もあり、急なおしるしにも対応できるように生理用の薄めのナプキンをつけて過ごしていました。

特に朝起きたときは尿モレしそうな感覚が強かったので、就寝前は脱水症状などには気をつけつつ、あまりたくさん水を飲みすぎないようにしていました！

2人目の時は、赤ちゃんが小さめだったからか、そこまで尿モレしそうな感覚はありませんでした。1人目を産んだ後に、趣味でヨガを始めたのがよかったのかもしれませんが、真相はわかりません^^笑。



〈先輩ママ〉
Aさん

私は妊娠中も仕事を続けていたのですが、立ったり座ったりするタイミングでよく尿モレしていました。

はじめは、そこまで量は多くなかったので、おりものシートや薄めのナプキンなどをつけて対応していましたが、おなかが大きくなるにつれて少しずつ回数が増えてきたので、エクササイズも始めました！

調べてみると、通常尿道をふさいでくれている骨盤底筋という筋肉が、妊娠するとゆるみやすくなり、それが尿モレにつながるケースがあるとわかったので、その筋肉に効くエクササイズを本やインターネットから見つけては、仕事の休憩時間や朝起きたときなど隙間時間に試していました。

体調最優先で、無理せず楽しい妊娠生活を送ってくださいね♡



〈先輩ママ〉
Bさん

- ▶ 妊娠も中期～後期に入ってくると、赤ちゃんがどんどん成長してくれるので、大きくなった子宮が膀胱(ぼうこう)を圧迫することで尿モレが起こりやすくなります。デリケートな問題なので相談しにくいと感じられるプレママさんもいるのですが、赤ちゃんがおなかの中にいる分、妊娠していないときに比べて尿がもれやすくなるのは当然のことです。そして、案外尿モレを感じているママ達は多いので、悩む必要はありませんよ^^。

尿モレパッドをつけたり、骨盤底筋群を鍛えるエクササイズを試してみたり、自分にあった方法を試してみるとよいでしょう。

もやもやした
キモチ…
ありませんか？

妊婦のキモチ



出べそになりました…

モヤモヤ解決！

おなか最大になった証拠！

ふだんは引っ込んでい

るおへそですが、おなかが大きくなるにつれて皮膚が周囲に引っ張られ、出べそになることがあります。

お産が終われば元に戻ります。

ちなみに、おへその掃除をしてもいいですが、さわりすぎると炎症を起こすので気をつけて。

モヤモヤ解決！

妊娠中にママ友を作ろうと
思っていたけど、作れなかった。

妊娠中の悩み等を相談しあえるママ友がいる
と心強いですよね。

でも、妊娠中に友達が出来なくても、赤ちゃんが生まれれば、健診などで同じ月齢くらいの赤ちゃんを持つママと顔を合わせる機会が多くなります。

その時に会話をしたり、保育園などで同じ環境にいる気の合うママ友を見つけましょう！

焦らず、ゆっくりで大丈夫です。

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よ。

何も言われていないのなら大丈夫。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。

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！

切迫早産などで安静の指示が出ている場合は、行わないようにしましょう



時期の目安

産前 初期 中期 後期

産後 産褥期 I期 II期

骨盤調整&骨盤回し

仕事や家事の合間の休憩時、お手洗いに立ったときなど、気づいたときにサッと行える手軽さが魅力的なエクササイズ。

ゆるんだ骨盤を整えるので、産後にもぜひおすすめです。

骨盤を整える

姿勢を整える



point

産前も産後も行いたい
骨盤周りのこりやゆがみ
グセをリセットできるので、
姿勢が悪化しているとき、
腰痛があるときに行って。

はじめ&おわり

立ち姿勢



両手を腰に当て
ひざを曲げる

息を吸う

1 おしりを後ろに突き出し
太ももの裏を伸ばす

2 おしりを前に押し出し
脚の付け根を伸ばす

背中を丸めない

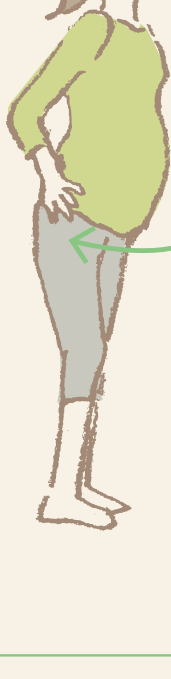
息を吐く

1 2 を何度か繰り返す

腰を戻し
足幅を軽く広げる

3 骨盤を大きく回す

左右5回ずつ回す



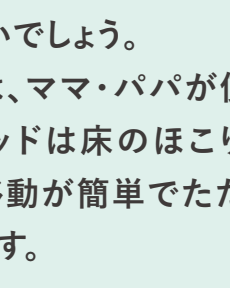
妊娠期間のマイナートラブルは、日々の姿勢や軽い運動で改善されることも少なくはありません。体調をみながら無理のない範囲で続けてみましょう！

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。

日中、夜間それぞれの スペースを準備しよう



新生児期の赤ちゃんは、一日のほとんどを寝て過ごします。日中は家事をしていても目が届きやすいこと、夜間は授乳やおむつ替えがしやすいことをポイントにして、赤ちゃんスペースをどこにするか、考えてみるといいでしょう。ベビーベッドにするか、布団にするかは、ママ・パパが使っている寝具にもよりますが、ベビーベッドは床のほこりやペットから赤ちゃんを守る、布団は移動が簡単でたまため収納できる、といったメリットがあります。

お部屋づくり スケジュール一例

Let's try /

妊娠
5ヵ月

パパと相談して夜のねんね スペースを決める

夜中に何度も授乳があることを考慮して、夜のねんねスペースを決めましょう。

妊娠
6ヵ月

家の中を片づけて お世話スペースを確保

おむつ替えや授乳の場所などを、具体的に考えます。それに合わせて、家具の移動や不要な物の処分をしましょう。

妊娠
7ヵ月

家具の配置替えに 合わせて大掃除

家具や大物の配置替えは、体調が安定しやすいこの時期までに終わっておくと安心。同時に赤ちゃんの衛生面も考慮し、普段はいき届かない場所の掃除もしておくといいでしょう。

妊娠
8ヵ月

育児用品の収納場所を決める ねんねグッズを準備

チェストなど新たに買う大きな収納グッズは最小限にとどめ、なるべく今ある物を活用して、育児用品の収納場所を確保。ベビー布団などの寝具も準備しましょう。

妊娠
9ヵ月

出産準備が完了！ ねんねスペースをセッティング

収納スペースにおさまる量の育児用品をそろえます。お産が早まる場合もあるので、ベビーベッドの組み立てなども完了しておきましょう。

妊娠
10ヵ月

グッズを収納&セッティング 安全を確認！

育児用品を開封して収納し、お世話しやすい場所に設置します。同時に、物が落ちたり、家具が転倒したりしないかなど、赤ちゃん目線で危険がないかの最終確認を。

産後

入院中にパパが掃除&最終確認 育児がスタート！

パパは赤ちゃんスペースを掃除しておきましょう。入院中のママと連携して、追加で必要な育児用品があれば準備。スムーズに育児を始められる環境を整えましょう。

昼のスペース

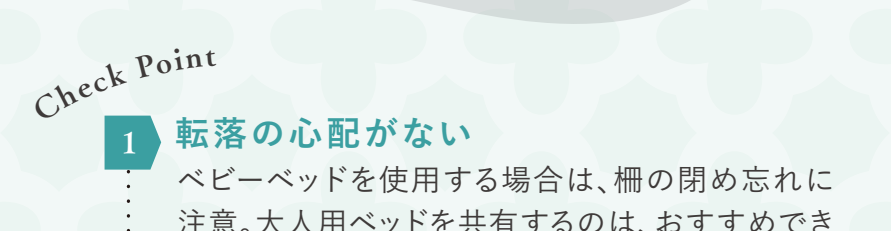


新生児期は寝ている時間が多いとはいえ、昼夜の区別をつけることは大切です。赤ちゃんが快適で安全な環境を整えましょう。

Check Point

- 1 ママの目がいき届く**
ママが家事をしながらでも赤ちゃんの様子が見える場所に寝かせるのがおすすめ。ママが見えると赤ちゃんも安心します。
- 2 エアコンの風&直射日光が当たらない**
ねんねスペースを窓際にしないなど、直射日光や外気が赤ちゃんに当たらないようにしましょう。エアコンの風向きにも注意。
- 3 物が落ちてくる心配がない**
地震などの揺れで物が落ちてきたり、家具が倒れてきたりする可能性のある場所は、赤ちゃんの寝かせ場所には不適切です。
- 4 掃除しやすい**
産後は育児に追われて、掃除まで手が回らなくなることも。今のうちに、床に物を置かないなど、すっきりと掃除しやすいお部屋に。
- 5 室温・湿度が心地よく風通しがよい**
新生児期の室温は、春夏は26～28度、秋冬は20～25度が目安。湿度は50～60%に。加湿器、空気清浄機などを利用してもOK!

夜のスペース



昼夜のリズムをつくるために、夜は照明が暗く、静かな部屋がいいでしょう。夜間の授乳などがしやすいことも考慮して。

Check Point

- 1 転落の心配がない**
ベビーベッドを使用する場合は、柵の閉め忘れに注意。大人用ベッドを共有するのは、おすすめできませんが、転落防止グッズは必須。
- 2 窒息・誤飲の心配がない**
やわらかい布団は赤ちゃんが窒息しやすくなってしまうのでNG。隣の布団で寝て、ママやパパの体に押しつぶされたりしないように要注意。窒息の危険があるので、赤ちゃんの頭のそばにタオル、ぬいぐるみなどを置くのも×。誤飲を防ぐために、口に入る大きさのものも避けましょう。
- 3 落下物のないところに**
ねんねスペースの近くの壁には、時計などを取りつけないで。メリーなどをつける場合は赤ちゃんの足側に設置しましょう。
- 4 夜間のお世話も意識して**
夜のスペースも昼のスペース同様に、快適な室温・湿度を保ちましょう。また、寒い季節は夜間のお世話を意識した寒さ対策も必要です。

安全対策をしっかりと！

赤ちゃんが寝返りをうつことも想定しながら、「ぶつかる」「窒息」「誤飲」「落下」を防ぐ対策を立てましょう

クッションマット

日中の居場所には、クッション性のあるマットを敷いておくと安心。買いたしやすいジョイントフロアマットを利用してもいいでしょう。

角ガードクッション材

抱っこしているときにテーブルや家具の角にぶつかることもあるので、赤ちゃんが動き始める前の対策が安心です。

たんす固定グッズ

地震などの揺れで家具が転倒しないように、しっかり固定しましょう。

赤ちゃんの成長を見守りながら 早め早めの安全対策を

近くの物をつかむ、寝返り、はいはい、つかまり立ちなど、赤ちゃんは成長によってできることが増えるので、起こり得る危険も変わってきます。成長の段階に応じて、その都度、対策が必要です。

産後のママは大変 育児に全力で取り組んで

ママと赤ちゃんが退院し
家族での新生活がスタート!
ママの体は回復途中なので、
家事も育児も、パパの頑張りが
期待されます。

ママの産後の体&心

夜中の頻回授乳で
疲れて眠い



パパができる育児

抱っこ・寝かしつけ
おむつ替え
着替え
沐浴・ボディケア
調乳&授乳
(ミルクを足している場合)



産後すぐのママは疲れている。
育児は積極的にやろう!

ママが休めるように 率先して動こう

産後のママは、疲れた体で24時間態勢の育児をスタートしています。しかも、子宮は回復途中。ママが体を休ませることができるよう、パパはできるだけ、家事も育児も率先してやりましょう。また、産後はホルモンバランスの変化で心が不安定になるママも。ママの気持ちが沈んでいるなら、ゆっくり話を聞いて、ストレスを軽減してあげて。

沐浴以外の育児にもチャレンジ!
ママの睡眠時間を確保してあげよう

夫婦で協力しながら 育児をスタートしよう



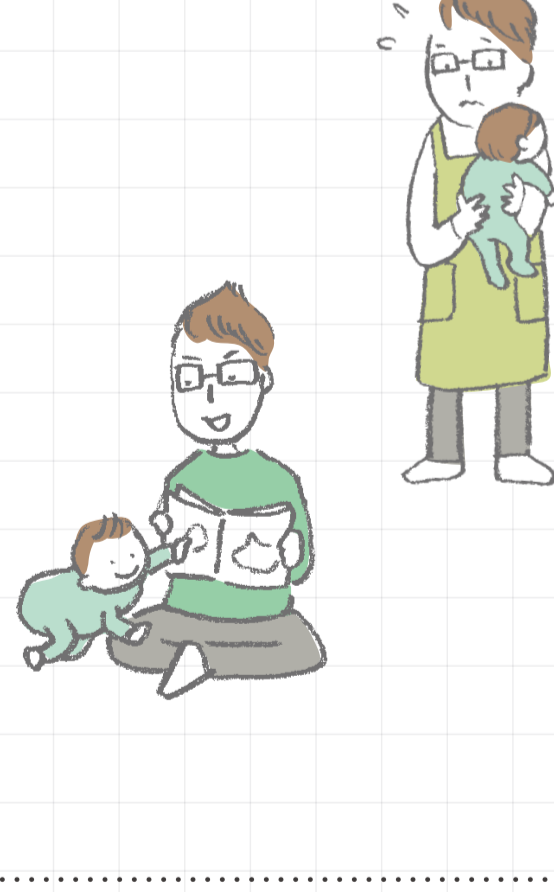
慣れない育児で戸惑うことも多いでしょう。だからこそ、ママと一緒に乗り越えることで、夫婦の絆を深めることもできます。とくに産後1カ月間はママの体の回復に重要な時期。この時期のパパの頑張りが、後々の親子関係や夫婦関係にプラスに作用するはずですよ。

産後のママの心と体の状態を
理解して、思いやりの心を忘れずに。

産後のママはボロボロだと わかってあげて



出産後、ママはすぐに妊娠前の状態に戻るわけではありません。体の不調に加え、出産・育児の疲れもあります。帝王切開分娩だったママは、傷口の痛みが残っていることも。また、産後はホルモンバランスが変わるので、「マタニティブルーズ」といわれるように、精神状態も不安定になりがちです。



column

マタニティブルーズ & 産後うつ病からママを守る パパサポート

気分の落ち込みが激しいなど、ママの異変を感じたら、気持ちに寄り添ってしっかり話を聞きましょう。その際、何をしてもらいたいのか、具体的にママに聞くことも大切です。パパのサポートだけでは状況が変わらない場合は、産後うつ病の可能性も。

ママに付き添って精神科や心療内科を受診しましょう。

離乳食と一緒に調理できる!

お手軽ごはんレシピ



Recipe

大人メニュー

ズッキーニとなすと

トマトのマリネ

なす、トマト、ズッキーニなどの実野菜は、赤ちゃん用は必ず皮をむき、トマト、ズッキーニは、種の部分も取り除きましょう。

油の中でも、オリーブオイルは、母乳に近い成分であるオレイン酸を含むため、赤ちゃんにもよいといわれています。

[材料]

❖ 大人2人分+離乳食1期分

ズッキーニ…½本

なす…1本

トマト…1個

マリネ液

米酢…大さじ2

きび砂糖…大さじ1

塩、こしょう…各少々

オリーブオイル…大さじ2

にんにく(すりおろし)…好みで少々

❖ 離乳食追加材料

昆布だし(全期)

しょうゆ(後期・完了期)

①ズッキーニとなすは5mm厚さの輪切りにし、なすは水にさらす。トマトは湯むきして1cm角に切る。

⇒ **初期**・**中期**・**後期**・**完了期**に取り分ける

②ボウルにマリネ液の材料を入れて混ぜ合わせる。

⇒ **完了期**に取り分ける

③魚焼きグリルまたはフライパン(油は使わない)で、ズッキーニとなすをしんなりして火が通るまで中火で焼く。

⇒ **完了期**に取り分ける

④バットに③、トマト、にんにくを入れてさっと混ぜ、②をかけて加え、味がなじむまでしばらくおく。

赤ちゃんメニュー「離乳食」

初期〔生後5~6カ月〕

なすとトマトのとろとろ

[材料]

なす…10g

トマト…10g

昆布だし…100ml

①大人①からなす、トマトを取り分ける。

なすは皮をむき、トマトは種を取る。

②小鍋に昆布だしと①を入れて沸かし、ふたをして弱火で5~6分蒸し煮する。

③野菜をそれぞれ裏ごしする。

※ゴックンと飲み込む練習

中期〔生後7~8カ月〕

ズッキーニとなすのトマト煮

[材料]

ズッキーニ…5g

なす…5g

トマト…20g

昆布だし100ml

①大人①からズッキーニ、なす、トマトを取り分ける。

②ズッキーニは種を取って皮をむき、なすは皮をむき、トマトは種を取り、すべてみじん切りにする。

③小鍋に昆布だしと②を入れて沸かし、ふたをして弱火で3~4分蒸し煮する。

※舌でつぶれるくらいの固さ

後期〔生後9~11カ月〕

ズッキーニとなすのトマト煮

[材料]

ズッキーニ…10g

なす…10g

トマト…20g

昆布だし…100ml

しょうゆ…微量

①大人①からズッキーニ、なす、トマトを取り分け、ズッキーニとなすは皮をむき、トマトは種を取り、すべて5mm大に切る。

②小鍋に昆布だし、①を入れ、ふたをして弱火で5~6分蒸し煮して、しょうゆを混ぜる。

※歯ぐきでつぶせるくらいの固さ

完了期〔生後12~18カ月〕

ズッキーニとなすのトマト煮

[材料]

焼きズッキーニ…10g

焼きなす…10g

トマト…20g

大人②のマリネ液…小さじ1

昆布だし…大さじ2~3

①大人①からトマトを取り分け、種を取って1cm大に切る。

②大人②からマリネ液を取り分ける。

③大人③からズッキーニとなすを取り分け、皮を取って4等分のいちょう切りにする。

④小鍋に昆布だしと②を入れて沸かし、①と③を入れて弱火で2分煮る。

※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

院長 井上 茂

Q & A コーナー

Q ママが痛いとき、赤ちゃんも痛みを感じるのでしょうか？

A 赤ちゃんは守られています

赤ちゃんは子宮に守られているうえ、羊水の中に浮かんでいるため、ママが何かにぶつかっても赤ちゃんは特に何も感じません。

よほど大きな衝撃でない限り、赤ちゃんに影響はないでしょう。

とはいえ、無茶な行動をしていいわけではありません。常識的な範囲での行動を心がけ、心配なことがあればすぐにご相談ください。

Q まだお腹が大きくないのに腰痛があります

A 動作を工夫しましょう

妊娠によるホルモンの影響で、恥骨や骨盤の関節がゆるみやすくなることも腰痛の一因です。そのため人によってはお腹が大きくなる前から腰痛を感じることもあります。

また、自然にお腹をかばうような姿勢になっていて背中が丸くなっているためかもしれません。

赤ちゃんが大きくなると、重いお腹を支えるため腰の筋肉が伸びっぱなしになり、ちょっとした刺激で腰痛を感じるようになります。動作をなるべくゆっくりする、腰を温める、適度にストレッチをするなどが効果的です。

Q 果物は糖分が多いと聞きます。いっぱい食べても大丈夫？！

A 全体の栄養バランスを考えて

「果物なら太らない」と思っている人が多いようですが、果物には意外と糖分が多く含まれています。

たくさん食べすぎればカロリーオーバーになってしまいます。「果物ばかり」にならないように、

1日3食の栄養バランスを考えながら、食後のデザートやおやつとして適量食べるようにしましょう。

Q のどがすごく渇きます。水分をとり過ぎるとむくみが心配なのですが…

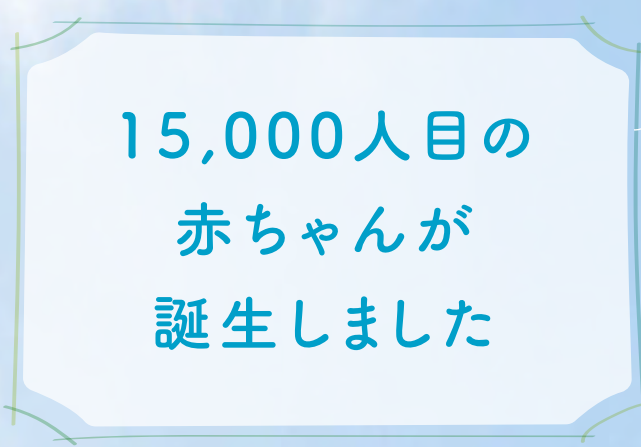
A のどの渇きは身体からのサイン

妊娠中にたくさん水分をとるとむくんでしまうと思っている人が多いようですが、そんなことはありません。塩分をとり過ぎ、体内に水分が蓄えられてしまうことによってむくみが出るのです。

妊娠中は血液量が普段の約1.5倍に増え、水分がたくさん必要。

赤ちゃんを守る羊水も水分でできています。これからのシーズンは特に汗をかきやすいため、塩分量に注意しながらたっぷりと水分をとりましょう！

果物は糖分が多く含まれているので、水やお茶などの甘くない飲み物をとるようにしましょう。



15,000人目の
赤ちゃんが
誕生しました

おかげさまで、昭和61年の開院より

当院で生まれた赤ちゃんが 15,000人目を迎えました。

節目の記念にささやかですが、

記念品を贈呈させていただきました。

ご出産されたママも当院でお生まれになった赤ちゃんでした。

その赤ちゃんがパパやママになって戻ってきてくださり、

当院でお産をしていただけることは

とても感慨深いものがあります。

今後もより充実した医療で皆さまにご満足いただけるよう

職員一同頑張っております。

これからもどうぞよろしく申し上げます。



北くまもと

井上産婦人科医院

INOUE LADIES' CLINIC



[目次に戻る](#)

ちょっと
ブレイク

まちがい7個あるよ



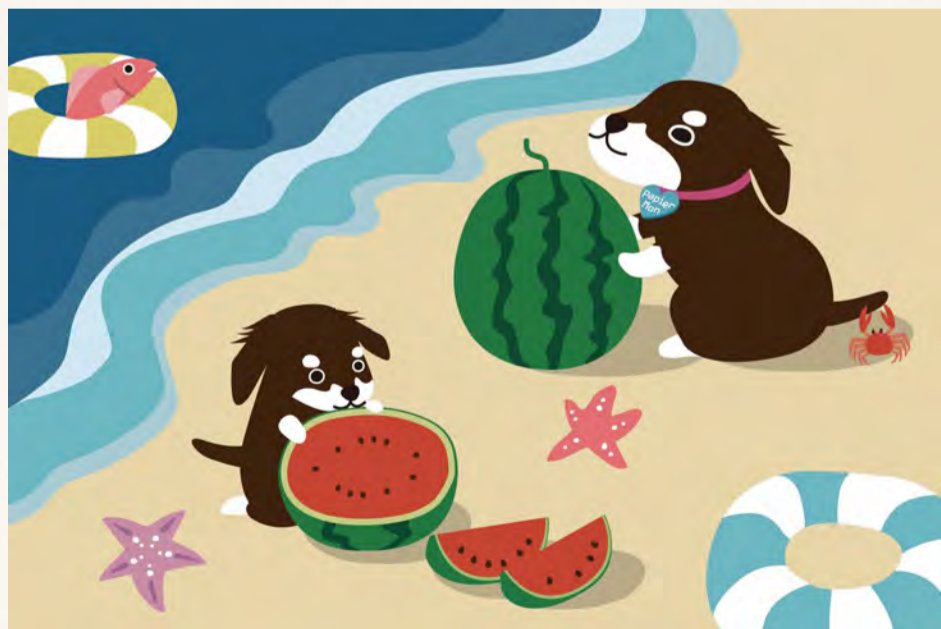
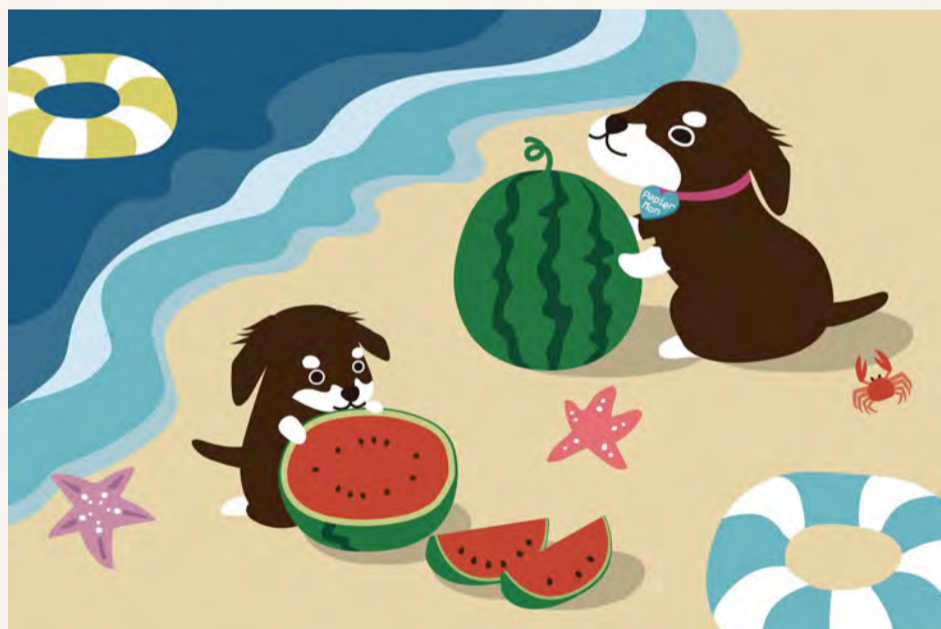
◀ パピえもん
…Mon Papierの
イメキャラ犬。

まちがい探しの
こたえはコチラ



QRコードを
タップ

パピえもんの まちがいがいさがし



目次に戻る