



## お産の始まりと入院のタイミング



予定日が近づいてくると、いつ産まれるのだろうかと緊張したり、これが陣痛なのだろうかと心配したりと、いろいろな思いをされることがあるかと思えます。どのような状態になれば入院をするのかを前もって知っていると、安心して行動することができます。

次のような状態のときは病院に連絡していただき、お話を伺ったうえで入院していただくか否かご相談をさせていただきます。

### 1. 規則的なお腹のはりが1時間以上続く

初産婦さん、経産婦さんによってお産の進み方は違います。初産婦さんの場合は5~10分間隔、経産婦さんの場合は10~15分間隔のおなかの張りが1時間以上続くとき、連絡のタイミングとなります。

また、切迫早産で入院をされていたり、張り止めの薬を飲まれていた方、病院へ来られるまで1時間以上かかるなどの方は早めの連絡をお願いします。

### 2. 破水をした

赤ちゃんを包んでいる膜が破れて羊水が流れ出ることを破水と言います。破れた場所によってたくさん出たり、少量であったり羊水の出かたが違います。尿やおりものと間違ってもありますが、通常は咳や動作に関係なくじわじわと出続けます。そのままにしておくことと子宮内への感染を起こす可能性もありますので、よくわからない時も含め連絡をお願いします。

### 3. サラサラとした真っ赤な出血がある

赤ちゃんを包んでいる膜が子宮の壁からはがれるときに出血します。これをおしるしと言います。おりものに少量混じる程度であれば心配いりませんが、生理の時より多い真っ赤な出血、または少量でもサラサラしている場合は胎盤が子宮の壁からはがれていることが考えられます。その時は早めの連絡をお願いします。

以上の3つが入院のタイミングとなります。そしてもうひとつ、当院では妊娠中期ごろ外来受診をしていただいたときに行う保健指導の際に、自宅での胎動カウントをお勧めしています。胎動があるということは、赤ちゃんが元気であるサインです。いつもより胎動が少ないなど気になることがあれば、すぐにご連絡ください。1日1回は胎動カウントをしながら赤ちゃんに思いをはせて、元気な赤ちゃんをご出産していただきたいと思います。そして、お産の始まりのサインを確認されたら、いつでも遠慮なくご相談ください。お待ちしております。

周産期センター3階 師長 石田 京子



## マクニティレシペ

チーズとしらすを使ったカルシウムたっぷりの、載せて焼くだけのお手軽なメニューです！ぜひ、朝食やおやつに作ってみてはいかがでしょうか♪

### ※材料 (1人分)

- ・食パン 1枚
- ・しらす 大さじ1
- ・ミックスチーズ 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1/2

### ※作り方

1. 食パンにオリーブオイルを薄く塗り、しらすを載せる。
2. ①の上にミックスチーズを散らし、オーブントースターで4,5分(焼き色がつくまで)焼く。



オリーブオイルは、お好みでマーガリンやマヨネーズに変えてもおいしいですよ！

## しらす入りチーズトースト

### ◎栄養情報 (1人分) 【1日の推奨量】

- ・エネルギー 288 kcal
- ・タンパク質 11.6 g 【50g】\*1
- ・カルシウム 148 mg 【650mg】
- ・葉酸 26 μg 【240μg】\*2
- ・食塩 1.5 g

\*1 中期 +5g, 後期 +25g

\*2 妊活中~初期 +400μg\*, 中期及び後期 +240μg (\*サプリメントや食品中に強化される葉酸より摂取)

【レシピ提供】栄養管理部 中村 寿代



## 秋の味覚を楽しもう



【レシピ参考】cookpad

味覚の秋ですね。サツマイモはビタミンCや食物繊維が豊富！定番の大学いもとはちょっと違って見た目もかわいい、『くるくる大学いも』のレシピを紹介します。

### ※材料

- ・さつまいも 約200g
- ・黒ゴマ お好みで
- ・塩 少々
- ・サラダ油 適量
- ・爪楊枝

### 【たれ】

- ・砂糖 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1

### ※作り方

1. さつまいもをよく洗い、スライサーで皮ごと縦にスライスする。
2. ①に塩をまぶして10分程おき、水分が出てきたら水気を拭き取る。
3. ②をそれぞれ端からくるくる巻いて、巻き終わりを爪楊枝で止める。
4. 鍋にサラダ油を熱し、中温で③を揚げ、油をきる。粗熱が取れたら爪楊枝を抜いておく。
5. フライパンに【たれ】の材料を入れ、とろっとするまで煮詰める。
6. ⑤に④を加え、絡めたら出来上がり♪ お好みで黒ゴマをふってね☺

さつまいもチップスで食べてもおいしいよ☺

たれが熱いのでやけどに注意してね！



## センター稼働状況

分娩数	49件	緊急帝王切開	3件
母体搬送	1件	NICU稼働率	74.7%
新生児搬送	3件	MFICU稼働率	67.8%

(令和2年9月)

## 『HAPPY HALLOWEEN』

## 編集後記



by. お飾り隊

10月に入り、日中も過ごしやすいなってきました。収穫の秋ですね。先日、芋ほり体験をしました。土の中からいい色のサツマイモがゴロゴロと。近くの川には芭蕉の木があり、大きな花とバナナのような実も発見しました。自然とふれあい、リフレッシュできました♪  
(K.F☆N.S☆Y.M☆K.H.)



周産期センターキャラクター マミー&メイ