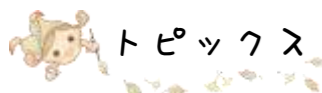




総合周産期母子医療センターだより

令和4年9月号

2022年9月15日発行 (No.201)
 山口県立総合医療センター
 〒747-8511 山口県防府市大字大崎 10077 番地
<https://www.ymghp.jp>
 tel:0835-22-4411 (代表)



産後の家族計画

「家族計画」という言葉をご存じですか。家族計画とは、ご自身とパートナーが幸せな家庭を築いていくために、人生設計を立てて望んだ時期に、望むだけの子どもを産み育てることをいいます。家族計画を立てるタイミングとしては、子どもが欲しいと思った時はもちろん、結婚や妊娠、出産などのライフイベントがありますが、各家庭それぞれのタイミングがあるかと思えます。ここでは産後の身体の仕組みと、避妊方法についてお伝えします。

産後の月経再開のタイミングは、個人差があります。一般的には産後3か月以上たってから排卵が再開するといわれていますが、授乳や搾乳をしている場合は排卵を起こしにくくするホルモンが働くため、月経が再開しにくくなります。授乳を継続している場合は、1年以上再開しない場合もありますが、必ずしも遅くなるとは限りません。早ければ産後2か月で再開する方もおられます。ここで注意したいのが、通常「排卵は月経前に起こる」ということです。そのため、産後初めての排卵で妊娠が成立すると、一度も月経を見ないまま再び妊娠をしてしまう可能性があります。産後1か月健診時に異常がなければ夫婦生活の再開は可能ですが、予期せぬ妊娠を防ぐためには、月経再開の有無に関係なく産後すぐから適切な避妊が必要となります。

避妊方法はいくつかありますが、産後すぐは授乳や月経再開に関係なく使用できるコンドームが適しています。授乳中でなければピル（排卵を抑制する避妊薬）の服用も可能です。月経が再開すればIUD（子宮内避妊具）も挿入ができます。1度挿入したら、数年間は有効なので長期的な避妊に適しています（3年毎の交換や受診が必要です）。次の妊娠を望まないご夫婦の場合は、卵管結紮による永久避妊法も選択肢に入れ検討されてもよいと思います。通常、2~3人以上お子さんがおられる場合が適応となります。卵管結紮をしても卵巣機能には影響しませんので、通常どおり月経があります。希望される場合は、お産前に医師へご相談下さい。

産後は心身ともに大きな負担がかかる時期であり、育児という大切な仕事の真っ只中にいます。予期せぬ妊娠により、負担や不安が増えることがないように、パートナーの方にもよく知っていただきたい内容です。また、家族計画を立てる際は、希望する子供の人数や年齢差、ご自身の年齢や健康状態だけでなく、子育てのフォロー体制や経済状況、教育方針などさまざまな状況もふまえる必要があります。一度計画を立てても家庭の状況は変化していくものです。状況に合わせてその都度、パートナーとよく話し合っていくことが大切です。

総合周産期母子医療センター 保健指導班助産師一同



マタニティレシピ



『牛乳茶わん蒸し』

Ⓢ 栄養情報 (1人分)	【1日の推奨量】
・エネルギー 305 kcal	
・たんぱく質 20.2 g	【50g】*1
・カルシウム 288 mg	【650mg】
・鉄 1.8 mg	【6.5mg】*2
・塩分 2.4 g	

*1 中期 +5g, 後期 +25g, 授乳期 +20g
 *2 初期 +2.5mg, 中期・後期 +9.5mg, 授乳期 +2.5mg

牛乳が苦手な方でも美味しくカルシウムを摂ることができるレシピです。暑い時期は冷たく冷やすと食欲のないときでも食べやすくなります。今回は洗い物が少なくてすむよう大皿に材料を入れ、そのままレンジで加熱をしましたが、1人分ずつ器に注ぎ小分けしてもいいです。

中にえびや鶏そぼろなど入れると食べ応えが出ます。

材料 (2人分)

- ・卵 2ヶ
- ・牛乳 400ml
- ・鶏がらスープの素*3 小さじ2 (5g)
- ・かにかまぼこ 1本
- ★ {
- ・水 80ml
- ・鶏がらスープの素 小さじ1 (2.5g)
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・小ねぎ 適量

作り方

1. 深めの大皿に卵を割り入れ、泡だて器でよくほぐす。牛乳、鶏がらスープの素*3を加え混ぜる。ラップをし、レンジ200Wで30分蒸す。
2. 耐熱ボウルに★を入れ、よくかき混ぜながらレンジ600wで20秒ずつ加熱しては混ぜ、とろみがつくまで繰り返す。
3. かにかまぼこを細切りにして2に入れ、1の茶わん蒸しにかける。小口切りにしたねぎをのせる。

レンジに茶わん蒸しモードがあればそちらを使用しましょう。

【レシピ提供】栄養管理部

センター稼働状況

分娩数	54件	緊急帝王切開	21件
母体搬送	1件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	0件	MFICU稼働率	74.7%

(令和4年8月)

『お月見パーティ』 編集後記



蟬の声に変わり、だんだんと優しい虫の音が聞こえてくるようになりました。今年の中秋の名月は10日。皆さん、満月は眺められましたか？動物たち(←)もお月見を楽しんでいますよ！マタニティレシピで紹介した『牛乳茶わん蒸し』をお月さまに見立てて、うさぎに型取ったカマボコや海苔を飾ってみても可愛いですね。(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