



赤ちゃんにできること

- ・赤ちゃんの体に触れる 撫でる 抱っこする
- ・赤ちゃんと一緒に過ごす 母児同室を行う
- ・体をきれいにしてあげる 沐浴する
- ・赤ちゃんの名前をつけて周囲の人にも名前で呼んでもらう
- ・初乳をのます 乳汁を含ませた綿を枕元にお供えする
- ・赤ちゃんに服を着せる ご自身で作る 等

赤ちゃんの遺品を残すことは悲しみを強くしてしまうのではないかと思うかもしれません。そんなことは ありません。赤ちゃんが確かにいたことの証を残すことで赤ちゃんの存在を確認したり、他の人に知らせる こともできます。そしてそれは悲しみの癒しにも繋がります。今は思い出の品を見ることができなくても 時間の経過とともに赤ちゃんの存在を感じたくなる時が来ると思います。その時のために思い出の品を たくさん残して置くことは意味のあることだと思います。

赤ちゃんとの思い出の品を残す

- ・母子健康手帳(生まれた時間、体重、身長などを記載することができます)
- ・妊娠中のエコー写真
- ・足形 手形 赤ちゃんの爪 髪の毛(赤ちゃんの大きさにもよります)
- ・赤ちゃんの写真 家族写真 等



赤ちゃんとのお別れの前に何を行ってあげたいのか、一人では考えられないかもしれません。 周りの人に支えてもらいながら考え、選んで、悔いの残らない時間を過ごして頂ければと思います。 私達、お産に携わるスタッフは常に側にいます。

周産期センター3階 助産師長 重安 日登美

********* マタニティレシピ * * * * * * * * * * * *

きのこはお好みの種類を使用してください。 色々なきのこを使用することで旨味が増します。 きのこにはビタミン D や食物繊維が 豊富に含まれます。

メイン料理の付け合わせやサラダの トッピング、副菜の1品にどうぞ。

材料(作りやすい分量 4~5人前)

50g

50g

50g

50g

50g

・赤唐辛子

・にんにく

器油

• 酢

砂糖

・オリーブオイル 大さじ1



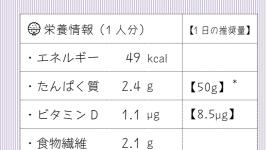
1/2本

1/2片

大さじ1

大さじ1

小さじ1



『いろいろきのこのマリネ』

* 中期 +5g,後期 +25g,授乳期 +20g

お好みでにんにくや唐辛子、 オイルの種類を調整してください。



・しめじ

・まいたけ

・エリンギ

・しいたけ

・えのき

① きのこの下準備

- ・しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- まいたけは小房に分ける。
- ・エリンギは横に半分に切り、 縦にスライスする。
- しいたけは薄くスライスする。
- ・えのきは石づきを取り、半分に切り、 小房に分ける。



- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、 弱火にかける。
- ③ ②にきのこを入れ、中火で軽く炒め、蓋をして 5~6分蒸し焼きにする。
- ④ 醤油、酢、砂糖を入れ 軽く混ぜて火を止める。
- ⑤ 粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に盛りつけて出来上がり。



【レシピ提供】栄養管理部





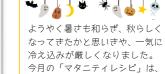
マンター稼働状況

分 娩 数	51 件	緊急帝王切開	7 4
母体搬送	8件	NICU稼働率	74.49
新生児搬送	2 件	MFICU稼働率	89.49

(令和5年9月)

『Happy Halloween 纂』 編集 後記





きのこをたっぷり使ったマリネを 紹介しました。菌活&腸活で 免疫力アップ! 作り置きにも 最適です。ぜひ試して みてくださいね。



