



## お母さんと赤ちゃんのサポーター

初めての妊娠でドキドキわくわくしている妊婦さん、妊娠によるホルモンの影響により気持ちと体の変化に戸惑う妊婦さん、産後の子育てが少し心配な妊婦さんなど、さまざまな思いを心の中に抱いておられると思います。

困っているけど、どうしたら良いか悩まれているお母さんや、ご家族の方も多いと思います。その際はぜひスタッフにお話を聞かせてもらえたらと思っています！「聞いてもらっても解決する問題ではないし…」「これは家族の問題だから私の胸にとどめておいたほうがいいかな…」と思われていませんか？決してそのようなことはありません。新しい命がお腹の中に宿り、誕生するまでお腹で赤ちゃんを育てる女性・子育てる女性をサポートするのはパートナーだけではありません。家族・友人・地域の方々・病院や地域の助産師・保健師、皆がお母さんと赤ちゃんの子育てのサポーターです。

私たち助産師は妊娠出産という旅の途上にいる女性に伴走し、お産だけでなくお母さんが赤ちゃんに慣れるまで助けとなるパートナーです。妊娠中や産後は、ホルモンの影響もあり感情や環境の変化もたくさんあります。助産師はお母さんが心配されている事を聞かせて頂き、お母さんが考えられている想いを尊重し関わっています。お母さんが必要とされる場合は専門的な視点で提案を行い、お母さん一人ひとりの想いを大切にして関わっていきます。

いつ相談するのだろうと思われた方もいると思います。妊娠期から産後まで機会がいくつあるので紹介します。

①妊娠届を妊婦さんが受け取る時に助産師が心配事やお困り事はないか、お話を聞かせて頂いています。届けを提出する際も地域の保健師がお話を聞かせて頂く機会があります。

②妊婦健診を受ける時も助産師が妊娠生活・出産について、心と体の準備が整うようにお手伝いさせてもらいます。お母さんと赤ちゃんとご家族が産後に安心して生活できる環境が整うようサポートしています。

③お産後の5～7日の入院期間に赤ちゃんの育児ができるようにお手伝いしていきます。また、お母さんの心と体が癒えていくよう支えていきます。

④母乳育児外来（産後2週間と希望時）や産後健診（産後1か月）で、お母さんと赤ちゃんが自宅や実家に帰ってからの生活について聞かせて頂いています。

⑤退院後、保健センターで行われている育児相談の場でも、地域の保健師を始めとし助産師もお話を聞かせて頂いています。

病院や地域の助産師や保健師は、皆さんからうれしかった事、困った事や、辛かったことも聞かせて頂き共有していくたいと思っています。お母さんらしく子育てができるよう心配事や不安な事を減らし、安心して子育てできるようサポートしていきます。

周産期センター3階 助産師 石川 綾



フードプロセッサーがない時は、魚のすり身が便利です。  
しそは巻いて焼いても美味しいです。  
蓮根を入れても◎



### 材料 (4人分)

A	・ ぶり	3切れ (90g×3)
	・ 豆腐	1/2丁
	・ 玉ねぎ	1/2個
	・ 卵	1個
	・ パン粉	大さじ2
	・ 片栗粉	大さじ1
	・ しょうが	1/2かけ
	・ 塩	小さじ1/2
	・ ごま油	大さじ1/2
	・ しそ	4枚
	・ 大根おろし	適量
	・ ポン酢	適量

【栄養情報 (1人分)】	【1日の推奨量】
・ エネルギー 260 kcal	
・ たんぱく質 20 g	【50g】*1
・ 塩分 1.6 g	
・ カルシウム 53 mg	
・ ベタイン 20 μg	【240μg】*2
・ 鉄分 1.8 mg	【6.5mg】*3

\*1 中期+5g、後期+25g、授乳期+20g

\*2 妊活中～初期+400 μg\*, 中期・後期+240 μg, 授乳期+100 μg  
(\*サプリメントや食品中に強化される葉酸より摂取)

\*3 初期+2.5mg、中期・後期+9.5mg、授乳期+2.5mg



### 作り方

- 豆腐は水切りしておく。ぶりの皮はとる。
- Aの材料をフードプロセッサーにかける。
- 食べやすい大きさに丸め、フライパンにごま油をひき、両面焼く。
- 皿に盛り付け、しそ、大根おろし、ポン酢をかけて完成。

肉ではなく魚を使うことで  
EPA・DHA 豊富になります！



【レシピ提供】栄養管理部



### 『晴れたらいいね』



### 編集後記

驚くほどの暑さが続いています。  
皆さん体調など崩されていませんか？  
さて、今号紹介した「ぶりバーグ」。  
魚や豆腐を使うことでヘルシーに、  
またEPA・DHAが摂取できるのも  
嬉しいポイントですね。  
手に入れるお魚で、是非  
作ってみてください。  
(母子保健室)



周産期センター  
キャラクター  
マミー&メイ