



マタニティクラスを再開しました



女性は身体の中に新しい命を宿し、妊娠中はその小さな命をおよそ10か月間、お腹の中で育てるために身体が大きく変化する時期になります。マイナートラブルという言葉はよく耳にしますが、皆さんイメージが湧きますか？ マイナートラブルとは、病気以外の妊娠によって起こる様々な身体的な症状のことをいいます。妊娠初期のつわりをはじめ、腰痛、便秘、浮腫など…。実際に経験がある方もいるのではないのでしょうか。

妊娠・出産・育児は嬉しい、楽しみという気持ちが大変な反面、ご自分の身体の変化に戸惑ったり、産後の赤ちゃんのお世話に不安を感じたりする方も多いですね。マタニティクラスでは助産師と一緒に妊娠・出産・育児に関する知識や情報を学ぶことができます。新型コロナウイルスの流行のため数年間開催を中止していましたが、当院では今年からマタニティクラスが再開になりました。

現在開催しているマタニティクラスでは妊娠16週～24週ごろの方を対象としています。内容は、お腹の中での赤ちゃんの成長、女性の身体の変化とマイナートラブル、歯科医師の先生からの妊娠中の歯の健康についてのお話、母乳育児、産後の生活やサポートについてです。

「産後の赤ちゃんのいる生活ってどんな感じ？」
「母乳って赤ちゃんを産んだあと、どんな風に出るの？」
「パパにできることってなに？」
「妊娠中から準備できることってあるの？」
こんなことを思ったことはありませんか？

母乳分泌のメカニズム、産後の赤ちゃんのいる生活はイメージが湧きづらいとは思いますが、そんな皆さんの悩みを解消する場になるとと思います。

出産を終えたママの身体はとっても疲れています。赤ちゃんと一緒に生活が始まってから産後のサポートなどを調整すると大変に感じることも…。妊娠中から旦那さんや周りの家族と産後の家事、育児について調整をしておくことで産後の生活の負担が軽くなります！この機会にぜひ話してみましょう。また、過去に当院で出産された先輩ママからの、授乳や育児の実体験、産後の生活のアドバイスを含めた

メッセージを掲示しています。先輩ママからの実際の声って貴重ですよ。

内容が気になる方、ちょっとでも興味のある方、ぜひ気軽にマタニティクラスに参加して、これから頑張っていくママ、パパと一緒にみんなでお話をしましょう。空いた時間でオムツや抱っここの練習もあります♪

皆さまの参加を私たち助産師一同、心からお待ちしています。

周産期センター3階 助産師 村田 千夏



【マタニティクラスの様子】

***** マタニティレシピ *****



わかめの旬は、春です。

わかめは、食物繊維、カルシウム、鉄分をバランスよくとるのにおすすめの食材です。枝豆と一緒に炒めると、葉酸をとることができます。コーンを入れることで、彩りも良くなり、甘味がでて食べやすいです。

わかめの塩気に応じて味付けを調整してください。



材料【2人分】

- ・生わかめ 60g
- ・むき枝豆 20g (20粒)
- ・コーン 20g
- ・バター 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ 1/2



作り方

- ① わかめを沸騰したお湯にさっとくぐらせ、ザルに上げ冷水に冷やして水気を絞る。 生食可能であれば不要です
- ② 食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにバターを熱し、②のわかめ、枝豆、コーンを加えさっと炒める。
- ④ しょうゆを加えたら完成。



『わかめとコーンのバター醤油炒め』

🍽️ 栄養情報 (1人分)	【1日の推奨量】
・エネルギー 45 kcal	
・たんぱく質 2 g	【50g】*1
・カルシウム 23 mg	
・塩分 0.6 g	
・鉄 0.5 mg	【6.5mg】*2
・葉酸 40 µg	【240µg】*3
・食物繊維 2 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
*3 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)



【レシピ提供】栄養管理部



センター稼働状況



分娩数	30件	緊急帝王切開	3件
母体搬送	4件	NICU稼働率	74.7%
新生児搬送	3件	MFICU稼働率	46.2%

(令和7年3月)

「さくらがさいたよ」



編集後記



by. お飾り隊

過ぎやすい季節になりました。佐波川の河川敷に広がる芝桜がきれいに咲いています。休日にゆっくりお散歩もいいですね。マタニティレシピでも登場した春が旬の「生わかめ」は食感が良く美味しいです。ぜひ試してみてください。

(母子保健室)



周産期センターキャラクター
マミー&メイ