北くまもと
井上産婦人科医院 Presents

ママのための情報誌

AUTUMN 2022

Mon Papier

モン パピエ



北くまもと
井上産婦人科医院
INOUE LADY'S CLINIC

Mon Papier モン パピエ

AUTUMN 2022

contents

育児&キレイの味方！
お昼寝でスッキリ

赤ちゃんのお世話が楽しくなる♡
便利グッズ PICK UP

PRESENT

今回ご紹介の
「布おむつスターターセット」を
抽選でプレゼントいたします！

①件名に「2022秋号モンパピエプレゼント係」
②本文にお名前・電話番号・住所・メールアドレスを記載
※メールアドレスは応募メール送信元と同じ場合も、必ずご記入ください。

以上をご記入の上
メールにてご応募下さい！

info@symphonia-inc.com

2022.11.末日締め切り

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
尚、当選商品はメーカーからの直送となります。

先輩ママからのアドバイス
名づけのときに大切にしたこと

先輩ママに聞きました！
尿モレ対策、どうしてた？

もやもやしたキモチ…ありませんか？
妊婦のキモチ

安産エクササイズ

パパの小部屋
考えよう！子育て方針

どう選ぶ？　どう着せる？
赤ちゃんの衣類の選び方・着せ方

離乳食と一緒に調理できる！
お手軽ごはんレシピ

先生があなたの疑問にお答え
Q&A コーナー

ディナー新メニュー

北くまもと
井上産婦人科医院
INOUE LADY'S CLINIC

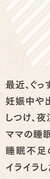
ちょっとブレイク
パピえもんのまちがいさがし





育児＆キレイの味方！

お昼寝でスッキリ



最近、ぐっすり眠れていますか？
妊娠中や出産後は、ホルモンの関係や夜の授乳、寝かしつけ、夜泣きなどでどうしても睡眠不足になりがち。
ママの睡眠不足は、キレイと健康の大敵です！
睡眠不足の状態が続くと、注意力が散漫になったり、イライラしたりなど、育児にも悪影響が出るかも…。
ぜひこの秋から、赤ちゃんと一緒に20分ぐらいお昼寝をしてみましょう！
たった20分程度休を休めることで、体も心もスッキリ！
ママの美顔が増えて、家族みんながハッピーになります。

お昼寝している親子



ママ

- 睡眠不足が解消され、いつも元気で健康的。
- 脳や体が休まり、気分がスッキリ！
- イライラや疲れが減って、午後からの家事もテキパキ！
- 体力が回復し、赤ちゃんと遊んだりお話したり、大らかにかかわれる。

赤ちゃん

- グズグズが減り、午後も活発に遊ぶことができる。
- 記憶力や集中力がUPする。
- 心も体も回復し、ご機嫌な時間が増える。
- 生活リズムが整い、夜もしっかり眠れるので成長ホルモンにも好影響。

お昼寝していない親子



ママ

- 注意力や集中力がダウンしやすい。事故やケガ、アクシデントのリスクが高くなる。
- 日頃の疲れがたまって、イライラしたり些細なことに怒りやすくなる。
- 睡眠不足により免疫力がダウン。肌荒れや体調不良が気になることも。
- 間食が増えて、太りやすくなる。

赤ちゃん

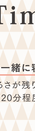
- 物事に興奮しやすかったり、遊びに集中できなくなる。
- 泣いたり、ぐずったり、機嫌が悪いことが多い。
- 記憶や感情を整理する時間が不足してしまう。
- 免疫力が低下して病気にかかりやすくなる。

月齢別赤ちゃんのお昼寝時間の目安

月齢・年齢	11時ごろまで	15時ごろまで	17時まで
0～3カ月	2時間	2時間30分	1時間
4～12カ月	1時間	2時間	なし
1歳以上	なし	2時間	なし

- 生後3カ月ごろまでは、赤ちゃんの睡眠のリズムに合わせます。
- 生後4カ月ごろからは、お昼寝の時間を決めてみましょう。
- お昼寝の時間になっても、機嫌よく遊んでいる場合や、その日の予定と合わない場合は、無理に寝かせなくてもOK！ゆるくいきましょう。

いつも頑張ってるママ！
お昼寝に罪悪感を感じないで！



さあ！赤ちゃんと一緒に お昼寝Time

朝と午後の早い時間だけ一緒に寝る！

夕方近くにお昼寝するとだるさが残ります。ママは、朝と昼の早い時間に20分程度のお昼寝にしましょう。

眠れないときは横になるだけでOK

お昼寝といっても、なかなか眠れないこともあります。そんなときは、赤ちゃんの近くで横になり目を閉じるだけでも体は休まります。スマホを置いて、少しの間、ゆったりリラックスしましょう。

お昼寝は明るくて同じ時刻＆場所で！

お昼寝の時間が日によって違うと、赤ちゃんの生活リズムが乱れ、夜の寝つきが悪くなることがあります。17時までに起こしましょう。

ママのお昼寝は20分がベスト！

15分～20分程度のお昼寝は、夜の1時間の睡眠に匹敵するとか。
ＮＡＳＡの研究によると、約25分の昼寝で宇宙飛行士のパフォーマンスがＵＰすることが実証されています。

注意!!!

ママのお昼寝が30分を超えると…

脳が熟睡モードに切り替わり、昧寝の後も眠気やだるさが続いたり、夜に眠れなくなると、悪循環に陥るケースもあります。
スマホのアラーム機能などを使って、20分程度でスッキリ目覚めましょう！

＜参考文献＞
「一流の睡眠」廣末渉 著
2016年ダイヤモンド社
「赤ちゃんとママがぐっすり眠れる本」
小山博史（医学博士）三橋美穂（快眠セラピスト）Yuki（ベビーチネイザンセラピスト）監修
2017年ラペラル社
「赤ちゃんとママのための「朝までぐっすり睡眠プラン」」
キャサリン・トビン 著　村井瑠子訳
2017年大和書房

目次に戻る

便利グッズ PICK UP

赤ちゃんのお世話が楽しくなる！？
便利グッズをご紹介します。

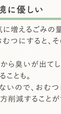
赤ちゃんの肌にも
お財布にも環境にも優しい！

つけ置き洗濯できる布おむつセット

赤ちゃんが産まれてから約2～3年ほどの間、必需アイテムとなる「おむつ」。
おむつには、大きく分けて紙おむつと布おむつの2種類がありますが、実際布おむつってどうなの？？
洗うのが面倒なのでは？？と気になっているママも多いようです。
そこで今回は、布おむつのメリットを存分にお伝えしていきたいと思います。

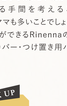
メリット①とっても経済的！

赤ちゃんが産まれると、1日平均約10枚ほどのおむつを使用します。1か月で計算すると約300枚！紙おむつの場合、使い終わったおむつは捨てることになりますが、布おむつは洗えば何度も使うことができます。
生まれてからおむつ外れまでの約2～3年の間、布おむつにすると紙おむつを使用する場合と比較しておむつ代が7～10分の1になるともいわれています！
たくさんの紙おむつを買い込む必要がなくなり、お買い物も楽になるかも…！？



メリット②ゴミが出ない＆環境に優しい

赤ちゃんの生活が始まると一気に増えるごみの量。
その大半は、紙おむつです。布おむつにすると、そのゴミの量もぐんと少なくなります。
夏場は特に使い終わったおむつから臭いが出てしまうので、ビニール袋などで密封することも。
ただ、布おむつではその必要もないので、おむつ自体のゴミもプラスチックごみも両方削減することができます！
地球にも優しいですね



メリット③赤ちゃんの肌に優しい

生まれたての赤ちゃんの肌はとてもデリケート。
そんな赤ちゃんの肌には、なるべく優しいおむつをはかせてあげたいですね。紙おむつには生理ナプキンなどと同じく、ポリマーなどの化学成分が含まれているので、肌がかぶれやすい赤ちゃんなどには、特に布おむつがおすすめです。



メリット④おむつ離れが早い

布おむつを使用していた赤ちゃんは、紙おむつを使っていた赤ちゃんと比べて約1年ほどおむつ離れが早いといわれています。これはおしっこやうんちをした時の不快感をきちんと感じることができるため、ママやパパにその気持ちを伝えようとするからなのだそう。
少しでも早くトイトレを始められるきっかけになるかもしれませんね！



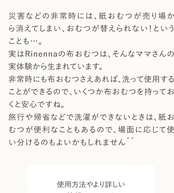
さて、こんなにいいことづくしの布おむつですが、やはり多くのママが気になるのは「手洗いの手間」。
赤ちゃんのお世話や家事などでとっても忙しい女性。
それでも布おむつをもみ洗いする手間を考えると、少しハードルが高い…と感じるママも多いことでしょう。
そこで今回は、"つけ置きOK"ができるRinennaの布おむつと専用洗剤・布おむつカバー・つけ置き用バケツのセットをご紹介します。

PICK UP

布おむつ・布おむつカバー

3kg～16kgの赤ちゃんまで
対応のフリーサイズ





柔らかいプレミアムコットン素材のおむつが、カバーにすっぽりフィットして、おしりを優しく・しっかり包み込むので、もれにくい！



おむつカバーはたくさんのスナップがついているので、ウエスト・太ももまわりも赤ちゃんのサイズに合わせて調整可能！

PICK UP

つけ置き専用洗剤・バケツ



面倒な「もみ洗い」をしなくても、つけ置きするだけでうんちやおしっこの汚れやにおいが落ちる！
洗剤は、経血汚れなどにも使えます。

マンダリンシトラスの香り

災害などの非常時には、紙おむつが売り場から消えてしまい、おむつが替えられない！ということも…。
実はRinennaの布おむつは、そんなママさんの実体験から生まれています。
非常時にも布おむつさえあれば、洗って使用することができるので、いくつか布おむつを持っておくと安心ですね。
旅行や帰省などで洗濯ができないときは、紙おむつが便利なこともあるので、場面に応じて使い分けるのもよいかもしれません。

使用方法やより詳しい
情報については
公式HPをご覧ください
https://rinenna.jp/c/baby/ms27

PRESENT

今回ご紹介の
布おむつカバー・布おむつ・つけ置き洗濯用バケツ・つけ置き洗剤のセット
（カバー：ベージュ×ピンク　布おむつ：ピンク×ベージュ　バケツ：ピンク　洗剤：Rinennaの香り）
をプレゼント！

「布おむつスターターセット」を1名様にプレゼント！

詳しくは目次ページをご覧ください

目次に戻る

先輩ママからのアドバイス

advice

名づけのときに大切にしたこと

愛おしい赤ちゃんの名前を呼ぶことを想像しながら、楽しく名づけをしましょう！

これから生まれてくる赤ちゃんを迎えるママ・パパが悩みに悩むのが、赤ちゃんの名付け。みんなに呼んでもらいやすい名前にしたい、成長への願いを込めたい、できれば画数にこだわりたい…など、赤ちゃんの名前について大切にしたいポイントはさまざまです。
ママの体調が良いときなどに、楽しい気持ちで名前を考えることで、実際に赤ちゃんを迎える実感がより湧いてくるかもしれませんね。



〈先輩ママ〉
Aさん

◆ 名前を呼んだとき・書いたときのかわいらしさ

女の子だったので、とにかく呼ぶときにかわいい名前、そして文字で書いてもきれいな名前にしようと思い、名づけました。お嫁にいくことを想定し、字画などはあまり気にしませんでした^^笑
あだ名で呼ばれることもあると思うので、あだ名になってもかわいい名前かどうかも気にしていました。

◆ 苗字とのバランス

苗字が長いので、名前は短めの名前の方が呼んでもらうときのバランスがいいと思い、文字数を最初に決めました。
漢字・ひらがな・カタカナ・ローマ字などいろんなパターンで苗字と名前を書いてみて、見た目のバランスも重要視しました。



〈先輩ママ〉
Bさん

◆ 字画・漢字

漢字にもこだわりたかったので、まずは夫婦で「こんな子になってほしい」という願いを話し合い、その意味に沿った漢字をインターネットでたくさん調べました！
すると、名前の候補がいくつか出たので、それぞれの字画を本で調べてひとつに決めました。
一人目の子に色を表す漢字が入っていたので、二人目の子にも同じく色を表す漢字を入れました。お揃いな感じがしてかわいいです♪

◆ 外国でも呼んでもらいやすい名前

将来海外に行くこともあるかもしれないので、ローマ字にしたとき外国の方からもきちんとよんでもらいやすい名前かどうかを、外国人の友人などに発音してもらったりしながら考えました。

目次に戻る

やっぱり頼りになるよね！

先輩ママに聞きました！

妊娠中のあれこれ！
妊娠・出産経験者にしか聞けないことを
先輩ママ達に聞きました。

今回のテーマ：

尿モレ対策、どうしてた？



〈プレママ〉
Sさん

妊娠6か月に入り、最近尿モレを感じることが増えました…！
くしゃみをしたときなど、ふとした時にもれてしまうのですが、先輩ママの皆さんも同じような経験をされましたか？また、どのように対策されていましたか？



〈先輩ママ〉
Aさん

私の場合は妊娠中の尿モレはなかったのですが、1人目の妊娠後期から頻尿気味になり、何度もトイレに行っていました。妊娠後期は尿モレしそうな感覚もあり、急なおしるしにも対応できるよう生理用の薄めのナプキンをつけて過ごしていました。
特に朝起きたときは尿モレしそうな感覚が強かったので、就寝前は脱水症状などには気をつけつつ、あまりたくさん水を飲みすぎないようにしていました！

2人目の時は、赤ちゃんが小さめだったからか、そこまで尿モレしそうな感覚はありませんでした。1人目を産んだ後に、趣味でヨガを始めたのがよかったのかもしれませんが、真相はわかりません＾＾笑。



〈先輩ママ〉
Bさん

私は妊娠中も仕事を続けていたのですが、立ったり座ったりするタイミングでよく尿モレしていました。
はじめは、そこまで量は多くなかったので、おりものシートや薄めのナプキンなどをつけて対応していましたが、おなかが大きくなるにつれて少しずつ回数が増えてきたので、エクササイズも始めました！
調べてみると、通常尿道をふさいでくれている骨盤底筋という筋肉が、妊娠するとゆるみやすくなり、それが尿モレにつながるケースがあるとわかったので、その筋肉に効くエクササイズを本やインターネットから見つけては、仕事の休憩時間や朝起きたときなど隙間時間に試していました。

体調最優先で、無理せず楽しい妊娠生活を送ってくださいね♡

► **妊娠も中期～後期に入ってくると、赤ちゃんがどんどん成長してくれるので、大きくなった子宮が膀胱（ぼうこう）を圧迫することで尿モレが起こりやすくなります。デリケートな問題なので相談しにくいと感じられるプレママさんもいるのですが、赤ちゃんがおなかの中にいる分、妊娠していないときに比べて尿がもれやすくなるのは当然のことです。**
そして、案外尿モレを感じているママ達は多いので、悩む必要はありませんよ＾＾。
尿モレパッドをつけたり、骨盤底筋群を鍛えるエクササイズをしてみたり、自分にあった方法を試してみるとよいでしょう。

目次に戻る

もやもやした
キモチ…
ありませんか？

妊婦のキモチ



おっぱいが大きくならない！母乳出るのかな？

モヤモヤ解決！

妊娠すると1～2カップほど胸が大きくなる人が多いようですが、中にはほとんど変わらない人も。
見た目には変化がないように見えても、おっぱいの中では乳腺組織が発達し、授乳に向けての準備が進んでいるので、心配しなくても大丈夫ですよ！
乳房の大きさは脂肪によるところが大きいので、母乳の出方とは関係ありません。
小さめのおっぱいでも、母乳がたっぷり出る可能性はありますよ。

赤ちゃんが生まれたら、おなかはすぐ引っ込むの!?

モヤモヤ解決！

皮膚は体の動きや体型の変化に応じて伸びたり縮んだりします。
とはいえ、数ヶ月にわたる妊娠でお腹の大きさに合わせて伸びていった皮膚は、急に戻ることはできません。
そのため、産後しばらくはたるんでしわしわな状態になってしまいます。
早くたるみをなんとかしたい！と、焦ってしまうかもしれませんが、産後は無理なダイエットは控えましょう。
産後2ヵ月を過ぎたら、おなかを引き締めるエクササイズ等を行いましょう。

お産を早めたい！たくさん歩いたほうがいい？

モヤモヤ解決！

お産を促す刺激になることもありますが、無理は禁物です。
「お産を早めよう」というより、気分転換や体力作りの目的で散歩しましょう。

下記URLか
「妊婦のキモチ」で検索

https://bit.ly/3nwbDPG

モンパピエのバックナンバー記事がWEB上でご覧いただけます

妊婦さん向けのレシピや妊娠中の不安に応えるアドバイス、マメ知識など随時更新中！

目次に戻る

安産エクササイズ♪

おなかが大きくなるにつれて腰痛や肩こり、便秘、むくみなどが気になり始めます。
そんなマイナートラブルを改善するのに効果的な日々のエクササイズをご紹介します。
運動するのは面倒になりがちですが、軽いストレッチなら毎日続けられるかも！

今回のテーマ

尿もれ

くしゃみや咳をしたり、大笑いをしたりしたときに体験したというママも多い「尿もれ」。できるだけこまめにトイレに行くこともちろん大事ですが、骨盤底筋を鍛える体操などで予防することも一つの方法です。
体調の良い日には、リフレッシュがてらエクササイズにトライしてみましょう！

骨盤底筋の運動



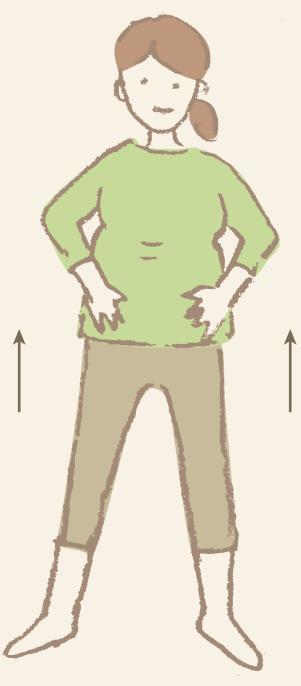
立ち姿勢をつくる

足を肩幅よりやや広く開き、つま先をやや外側に向けて立つ。
手は腰や足の付け根など楽な位置に置く。



腰をおとす

膝を外に向けたままゆっくり腰をおとす。



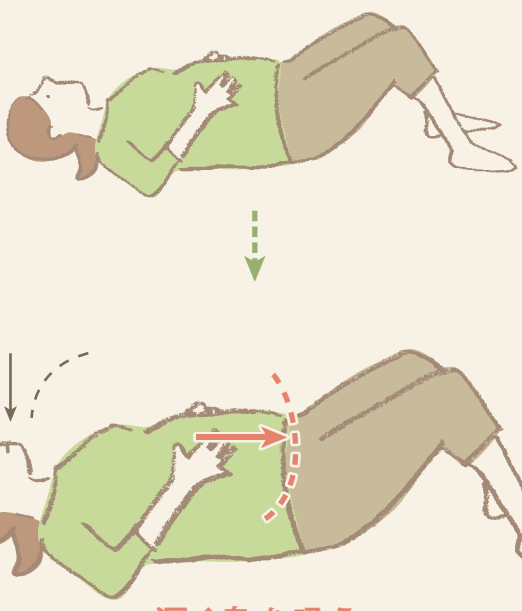
最初の姿勢へ戻る

ゆっくりと元の位置へ戻る。
これを5回くり返す。
ふらつく場合は、椅子や机など支えとなるものにつかまっておこなってもOK！

腹式呼吸

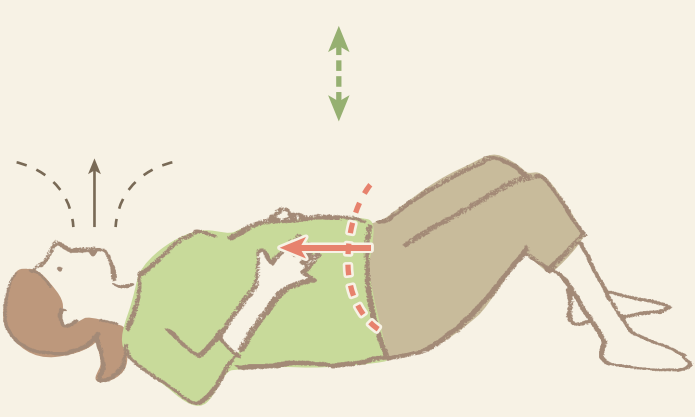
仰向けの姿勢に

ベッドやカーペットの上など柔らかい場所に、ひざをたてた状態で仰向けに寝そべる。



深く息を吸う

おなかや骨盤底筋のあたりを意識して、ゆっくり深く息を吸いこむ。このとき骨盤底筋が緩むイメージ。



息を吐き出す

同じくおなかと骨盤底筋あたりを意識して、深く息を吐き出す。このときは骨盤底筋がリフトするイメージ。
息を吐ききったら、またゆっくりと深く息を吸う。
これを10回くり返す。

妊娠期間のマイナートラブルは、日々の姿勢や軽い運動で改善されることも少なくはありません。体調をみながら無理のない範囲で続けてみましょう！

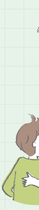
目次に戻る

考えよう！

子育て方針

赤ちゃんが生まれて育っていくと
習い事や受験、ゲームやスマホなど
いろいろと家庭で決める場面が
増えてくるでしょう。
「こんなふうに育ってほしい」という想いは
名づけのときに夫婦で共有すると思いますが
今一度、子育ての方針について
どう向き合ったらいいか
一緒に考えてみましょう！

point 1 方向性を共有しよう



どんな子育てをしていきたいのか、まずは方向性を共有することから始めよう。
例えば、自然豊かな地域で思い切り野外活動をしてほしいという考えと、都市部で多様な習い事に触れてほしいという考えでは、住む場所や働き方が変わってくるのではないだろうか。
今はネット上のサービスも豊富になっている。
早いタイミングから調べながら話し合っておくといいだろう。

point 2 意見が違うことは問題ではない



どんなに仲の良い夫婦でも、意見が違う場面があって当然。意見が違うことは問題ではない、と心に留めておきたい。それぞれの考えに良さがあるはずだ。すぐに結論を出す必要はない。
焦らずじっくりと話し合って、より良い方針を一緒に見出していこう。
「お互いの意見を尊重しながら話し合える関係」を築いておくと、子どもが大きくなって話し合う場面が増えても心配ない。

point 3 ネットやテレビよりもリアルな仲間を



身近なところに相談できる相手をもっておこう。親や親戚、友人のほか、同じエリアに住んで同年代の子どもがいるパパ仲間ができると心強い。自治体や公民館などで開かれている子育て講座等には、パパの参加も増えている。
子連れで遊べるスポットの体験談、保育園・幼稚園の事情など、ぴったりフィットする情報を参考にさせてもらえるぞ。

point 4 「主役は子ども」を忘れずに



子どもの気持ちを聞くことを忘れずに。
親が主導するのではなく、親子で一緒に育つという感覚でいるといいだろう。
子どもにも自分の意見があるし、時には大人も驚くようなアイデアを聞かせてくれることもある。
ある友人の家庭では、幼児期から子どもも含めた家族会議を習慣にしている。その子のアイデアをきっかけに、小学3年生で地域のイベントの一部を企画することになったそうだ。

天からのお告げ

子育てに関する情報は、世の中にたくさん溢れています。世間の意見は気になると思いますが、参考情報程度にとどめておきましょう。
大切にすべきなのは、自分たちがどんな子育てをしたいと思うのか、そして、子どもはどう感じているのか。
しっかり話し合って出した結論に、自信を持ってください。

目次に戻る

どう選ぶ？

どう着せる？

赤ちゃんの衣類の選び方・着せ方



室内では、室温を整えて動きやすい薄着で過ごすのが基本。
赤ちゃんの発達に合う衣類を選び、
成長に合わせてサイズアップしましょう！

ジャストサイズが基本ですが生後すぐはぶかぶかでもOK

一般的に、赤ちゃんの衣類は50cmサイズから。
赤ちゃんにはジャストサイズの衣類を着せるのが基本ですが、生後しばらくは、50cmサイズがぶかぶかな子も多いので、動きが少ない時期は、少し大きくても気にしなくてOK。
赤ちゃんの動きが活発になってくると、衣類が大きすぎても小さすぎても動きの妨げになるので、ジャストサイズのものを着せてあげましょう。
普段から着たときの様子を確認し、成長に合わせてサイズアップします。

こんな様子が見られたらサイズを切り替えよう

- ☐ 動くと生地が突っ張る
- ☐ スナップが留めにくい・ひもが結びにくい
- ☐ トップスの裾からおなかが見える・丈が短い
- ☐ おなかまわりがきつそう

着せる枚数は、大人と同じか1枚増減が目安！

新生児期は…

大人と同じか1枚多く着せる
（例：短肌着＋コンビ肌着＋ツーウェイオール）

暑くて汗をかく場合は肌着を1枚減らして様子をみましょう

1カ月以降は…

大人と同じか、汗をかきやすい場合は1枚少なめに
（例：コンビ肌着＋カバーオール）

着せる枚数の目安は、大人と同じか1枚増減。
汗を吸い、肌を清潔に保つための肌着と、暑さ・寒さを調節するためのウエアを着せてあげます。
0～3カ月ごろは、半袖で前開きの肌着＋ツーウェイオールかカバーオールがおすすめ。
薄着を基本とし、汗をかいたり、汚れたときはすぐにお着替えを！

衣類のサイズアップとタイプチェンジの目安

小さめ・細め体形の場合	標準体形の場合	大きめ・太め体形の場合
0カ月～ 50cm	0カ月～ 50cm	0カ月～ 50cm
		1カ月ごろ～ 60cm
	2カ月ごろ～ 60cm	
3カ月ごろ～ 60cm		
		3～4カ月ごろ～ 70cm
	4～5カ月ごろ～ 70cm	
6カ月ごろ～ 70cm		
		6～7カ月ごろ～ 80cm

0～3カ月ごろ

50～60cmサイズのころは、おむつ替えしやすいタイプがおすすめ！

生後すぐは、おむつ替えの回数が多いもの。おむつ替えがしやすく、よく動くようになってもはだけにくいコンビ肌着＋ツーウェイオールの組み合わせは長く使えておすすめ。新生児期は、めくるだけでおむつ替えができる長肌着＋ワンピース型のベビードレスの組み合わせも便利です。さらに、短肌着を下に着せてもOK。



ツーウェイオール
おむつ替えしやすいワンピース型にも、動きやすいズボン型にもなるウエア。長く使えて便利です。

コンビ肌着
着丈が少ど下までありスナップで留めて使うコンビ肌着。よく動いてもはだけにくいのが特徴。

3～6カ月ごろ

70cmにサイズアップするタイミングで、衣類のタイプを変更するのも◎

成長とともにおむつ替えの回数は減り、動きはますます活発になります。70cmにサイズアップするタイミングで、赤ちゃんが動きやすく、着替えさせやすい、ボディ肌着＋カバーオールの組み合わせにするのがおすすめ。上下に分かれたウエアを着せるのは、おすわりができるようになる頃からが目安です。



カバーオール
股下が分かれたズボン型のウエアは脚を動かしやすい！
ツーウェイオールをズボン型にしてもOK。

ボディ肌着
太ももが出るデザインの肌着。首がすわるまでは前開きタイプがおすすめ！

目次に戻る

離乳食と一緒に
調理できる！

お手軽ごはんレシピ



Recipe

鶏つくねのおろしポン酢

大人メニュー

後期・完了期からは、お肉にも少しずつチャレンジ！
鶏肉は熱湯をかけたり、かるく湯引きするなどして脂抜きすることを忘れずに☆
完了期は、手づかみ食べにもチャレンジしてみましょう。

［材料］

❖ 大人2人分＋離乳食1期分
鶏ももひき肉…250g
玉ねぎ…中¼個
大根…¼本
にら…¼束
片栗粉…大さじ1
塩、こしょう…各少々
サラダ油…大さじ1
ポン酢…適量

❖ 離乳食追加材料
昆布だし（全期）
しょうゆ（後期・完了期）

①鶏ももひき肉は、後期の場合は必要量を取り分ける。
⇒後期 に取り分ける

②玉ねぎは初期・中期・後期の場合は1cm厚さで必要量を切り分け、残り（完了期は全量）はみじん切りにする。大根は、初期の場合は1cm厚さで必要量を切り分け、残り（初期以外は全量）はすりおろす。にらは5mm幅に切る。
⇒初期・中期・後期 に取り分ける

③ボウルに①、玉ねぎ、にら、片栗粉を入れ、粘りが出るまで練り混ぜる。
⇒完了期 に取り分ける

④③に塩、こしょうをして、ひと口大の平たい丸形に整える。

⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を中火で焼く。裏側に焼き色がついたら返し、ふたをして中火で中心に火が通るまで蒸し焼きする。
⇒完了期 を一緒に焼く

⑥器に盛り、②の大根おろしとポン酢をつけて食べる。

赤ちゃんメニュー（離乳食）

初期（生後5～6カ月）

玉ねぎと大根のペースト

［材料］
玉ねぎ…10g
大根…10g
昆布だし…150ml

❶大人②から玉ねぎ、大根（皮を厚めにむいたもの）を取り分ける。
❷小鍋に昆布だしと❶を入れて沸かし、ふたをして弱火で8～10分蒸し煮する。
❸野菜を裏ごし、❷の煮汁適量でのばす。
※ゴックンと飲み込む練習

中期（生後7～8カ月）

玉ねぎとにらのおろし煮

［材料］
玉ねぎ…15g
大根おろし…10g
にら…5g
昆布だし…100ml

❶大人②から玉ねぎ、大根おろし、にらを取り分ける。玉ねぎはすりおろし、にらはみじん切りにする。
❷小鍋に昆布だし、❶を入れて沸かし、弱火で4～5分煮る。
※舌でつぶれるくらいの固さ

後期（生後9～11カ月）

鶏ひき肉の大根おろし煮

［材料］
鶏ももひき肉…15g
玉ねぎ…15g
大根おろし…20g
にら…5g
昆布だし…150ml
しょうゆ…微量

❶大人①から鶏ももひき肉を取り分け、熱湯をまわしかけて脂を抜く。
❷大人②から玉ねぎ、大根おろし、にらを取り分ける。
❸小鍋に昆布だしと玉ねぎを入れて沸かし、ふたをして弱火で5～6分蒸し煮する。玉ねぎを取り出して5mm大に切り、鍋に戻し、大根おろし、にら、❶を加える。弱火で3分煮て、しょうゆを混ぜる。
※歯ぐきでつぶせるくらいの固さ

完了期（生後12～18カ月）

鶏つくねの大根おろし添え

［材料］ 大人③の肉だね…40g
昆布だし…50ml
大根おろし（汁気をきらない）…30g
しょうゆ…微量

❶大人②から大根おろしを取り分ける。
❷大人③から肉だねを取り分けて3等分し、平たい丸形に整える。
❸大人⑤で❷を一緒に焼くが、オーブンシートを敷いた上に❷をのせ、大人と同じ手順で焼く。
❹小鍋に昆布だし、❶、しょうゆを入れて沸かし、混ぜながら弱火で3分煮る（汁気が足りなければ昆布だしを足す）。❸に添える。
※歯ぐきでかんだりつぶしたりできるくらいの固さ

目次に戻る



井上先生が
あなたの疑問にお答え

副院長　井上 茂

Q&A コーナー

Q トイレでいきむと、赤ちゃんが下がりそうで心配

A 陣痛がなければ大丈夫

排便でいきむとき、腹圧をかけるのがこわいという妊婦さんもいるでしょう。基本的に、正常に妊娠生活を送っている限りは、トイレでいきみすぎても赤ちゃんが出てくることはありません。
しかし、いきむのは良くないので、いきまなくてすむように食事、薬によるコントロールが必要です。
ヨーグルトや納豆、みそといった発酵食品を摂ったり、運動をしたりするなどして、普段から便秘解消には努めましょう。それでも難しい場合は、妊娠中も安全に使える薬があるので、医師に相談するようにしましょう。

Q おなかのまわりや足などの毛が濃くなって気になります

A 産後、自然に戻りますよ

妊娠中、女性ホルモンはメラニンを増加させ、体毛の色素を濃くする働きがあります。体毛の数が増えるわけではなく、色の変化でそう感じるようです。妊娠中に濃くなった体毛は産後自然に元に戻るのであまり気にしないで。また人によっては逆に体毛が薄くなるということもありますが、どちらも異常ではないので心配しなくても大丈夫ですよ。

Q どんなときに、おなかが張るのでしょうか？

A 夕方から夜、疲れたときなど

妊娠中は、何も問題がなくても、生理的におなかが張ることがあります。一日の中では、特に夕方から夜にかけて張ることが多いようです。中には明け方におなかが張って目覚める人もいるようです。
疲れやストレス、冷えもおなかの張りの原因になることがあります。
疲れたら休む、無理をしない、長時間同じ姿勢を続けない、体を冷やさないなどの配慮も忘れないようにしましょう。
生理的なものもありますが、切迫流産、切迫早産による場合もありますので、張りがおさまらない時や回数が多いときは医師の診察を受けてください。

Q 眠るときはどんな向きで寝たらいい？

A 心地よい向きでOK

基本的にはママが心地よければ大丈夫。
赤ちゃんは羊水の中にいるのでママの寝る向きによって苦しくなるなどということはありません。
ただ、仰向けに寝るとママが息苦しくなることが多いため、妊娠中は横向きに寝るのがおすすめです。お腹を圧迫しないように、背中の部分に枕やクッションを置いて身体を支えるようにしましょう。

目次に戻る



ディナー新メニュー

お産のあとには、入院中にお二人でのディナーをご提供いたします。
当院では大分県玖珠郡にあるミシュラン掲載レストランの
オーベルジュ ア・マ・ファソン監修のディナーをご用意しております。
今年の夏よりシェフを招いて新メニューを考案していただきました。
新しいお誕生日をフレンチでお祝いさせていただきます。

目次に戻る

ちょっと
ブレイク

パピえもんのまちがいさがし

まちがいが7個あるよ



◂ パピえもん
…Mon Papierの
イメキャラ犬。

まちがい探しの
こたえはコチラ
↓
https://bit.ly/3IzNd2a





Mon Papier（モン パピエ）

AUTUMN 2022

Mon Papier（仏）は英語で
My Paper「私の情報誌」という意味。
響きも可愛く親しんでいただけるように
との願いを込めてネーミングしました。

Staff

Design-Illustration/all: Hitomi Yoshioka［グラフィックデザイナー］

Writing/p4-5: Kazumi Ohashi［ライター］

Papa no Kobeya/p10-11: Iori Yoshimura
［心理カウンセラー］
［NPO法人ファザーリング・ジャパン九州］
https://note.com/yoshimuraiori
https://fjq.jp

目次に戻る