

今日は妊娠あるいは子育て中のお母さんの悩みについて、澤木師長さんにお聞きしてみました。

**Q1. 産後の母乳育児に関する悩みが多いと聞きますが？**

産後の母乳育児がうまくできるかどうか、心配ですよね。母乳育児は、栄養面に加えて、赤ちゃんとお母さんの健康面への良い点が多く証明されてきています。例えば赤ちゃんへの良い点として、「病気を防ぐ」「アレルギーのリスクを減らす」「糖尿病、肥満を防ぐ」「知能の発達が良い」など多くの事がわかっています。またお母さんへは、「乳がん、卵巣がんのリスクを減らす」「骨が弱くなるを防ぐ」「産後の体重を減らす」などが良い点として挙げられます。こうしたメリットについても知られるようになり、多くのお母さんが母乳で赤ちゃんを育てる事を希望されます。しかしながら、母乳育児を始めると「母乳が足りているのか?」「おっぱいをうまく吸わせられない」「上の子はミルクだったけど今度は母乳で育てたい」「おっぱいを吸われなくて痛い」「おっぱいが赤くなって痛くなってしまった」など、様々な心配や悩み事は避けられません。当院では、妊娠中に母乳育児クラスを開催し、母乳の出るしくみ、授乳の仕方をお伝えしています。お産後入院中は、助産師がおひとりおひとりのペースを見ながら、授乳のお手伝いを行い、退院後は、1週間健診での相談、母乳育児外来を開催し、いつでもご相談をお受けできる体制を整えています。お母さんのおっぱいも、赤ちゃんもそれぞれ個性があります。お母さんにも赤ちゃんにも楽しく優しい母乳育児を行っていただけるようお手伝いさせていただきます。

**Q2. やはりミルクは飲ませない方がいいのでしょうか？**

ミルクを足すのが悪いことなのではないかと心配されているのですね。大切なのは、お母さんと赤ちゃんが健康で元気に生活できることです。母乳が足りない場合や早くお仕事に復帰されるなど、必要があればミルクを使用します。ミルクを使用する場合は、器具をきれいに洗い消毒する、作り方をよく読んで、使用のお湯の温度、濃さなどの注意が必要です。飲ませる時は、抱っこしてあげましょう。またミルクの作り置きはしないようにし、飲み残したミルクは、再度飲ませないようにしましょう。

**Q3. 妊娠中の過ごし方について教えてください。**

妊娠中はストレスをできるだけなくし、睡眠や休養をとり、快適に過ごすことが望ましいです。近年は妊娠しても仕事を続け、産休、育児休暇を取り仕事復帰される方も多くなりましたが、良い生活リズムであれば、素晴らしい事だと思います。ただし、妊娠して安定期に入るまでは無理をせず、旅行や長時間の車の運転なども控えるのが好ましいです。つわりがみられる方も多いので食べられる時に食べられる物を少量ずつ食べましょう。妊娠したら、体重を増やすぎないように気を付けてください。体重を安定させ、10ヶ月過ごすことで安産となる方が多いようです。

妊娠中は食事の摂取カロリーを、非妊娠時より1割強多く摂ることができますが、赤ちゃんのみで摂るといことで沢山召し上がる方もみられます。妊娠中は、バランスよく食物を摂り、適度な運動を心がけるのがよいでしょう。増えすぎた体重を運動で消化していくことは難しいことです。体重を増やすぎないことで妊娠中に起きやすい合併症の予防にも繋がります。適度な運動は気分をリフレッシュさせますが、運動を控えた方が安全という方もおられますので、かかりつけのドクターと相談しましょう。運動と言ってもむやみに体を動かせばよいのではなく、赤ちゃんに酸素が届くような有酸素運動をおすすめします。中でも代表的なものとしてはウォーキングです。始めは短い時間から、慣れてきたら少しずつ時間を増やしていきます。有酸素運動には、他にマタニティスイミング、マタニティヨガ、マタニティピクスなどがあります。

セブンベルクリニックでは、助産師外来を行っています。助産師外来では妊娠中の皆さまへの悩み相談や、院内での取り組み、入院に関しての案内、生活指導などを行っています。また、母親教室、ご主人と一緒に受けていただける両親教室も毎週行っています。母乳育児に関してのご質問も多く、8ヶ月以降の方へは母乳育児クラスのご案内をさせていただきます。出産後の母乳育児がスムーズに行えるよう、お手伝いします。入院中は母児同室を基本としており、お母様の希望をお伺いして、母乳中心の育児についてお話しします。また、産後はお母様への産後ヨガ、産後ピクス、赤ちゃんへのベビーマッサージ、ベビークラゲを行っています。産後の育児疲れ、気分転換、ママ友との交友を広げていただければいい機会として利用していただいております。

**Q4. マタニティヨガに興味がありますが、効果を教えてください。**

妊娠中は身体的、精神的ストレスを受けやすいと考えられています。妊娠中は常に精神的な安らぎを心がけるようにしたいものです。マタニティヨガはストレッチ体操であり、全身の筋肉を動かして伸ばし緩めます。呼吸と動きを合わせながら行います。体を動かしながら、自分の体の感覚を自覚させ、自分自身に自信を持ち、お腹の赤ちゃんの声を傾けようとするものです。そして、日常生活の中で散漫になりがちな心を静め、分娩のための体を作りあげていきます。また、ヨガは有酸素運動なので、赤ちゃんにもしっかりと酸素が届けられ、赤ちゃんにも優しい運動と言えます。呼吸に合わせて力を緩めることはお産にも役立ち、お産が上手に進むことが多いようです。当院でのマタニティヨガは、専任の助産師が教室を開催しています。普段戸外へ出ることが難しい方、運動不足の方にもおすすめです。

師長・澤木 由美子



「快適で心温まる医療」をモットーとするセブンベルクリニック。笑顔で迎えます。



Eコー健診では赤ちゃんの立体的な動きを動画で見ることが最新の「4D」を設置。診察室も広いので、ゆとり先生とお話できます。



ゆとりとしたソファが配置され、明るいイメージの待合室。クラシックが流れて優雅な雰囲気です。



痛室と分娩室が一体化された「LDR」も3部屋完備。明るい室内は落ち着いた内装にまとめてあります。



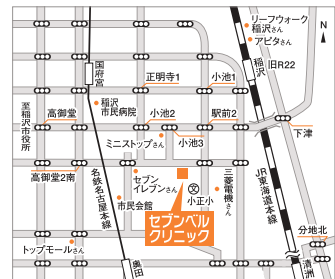
全室バス・トイレ付の完全個室型の病室も16部屋完備。当院専任シェフによるお食事にもご期待ください。



マタニティピクスやマタニティヨガの教室を開催するなど、産前・産後のケアにも力を入れています。

**スタッフ募集!** (詳しくはホームページをご覧ください。)

**募集職種** 助産師・看護師(常勤・パート)  
**応募先**  
〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-19-15  
FLEZIO LABF 医療法人 葵鐘会 採用担当 係  
履歴書郵送または、当院HP上でエントリーください。  
まずは面接だけでも結構です。お気軽にご応募ください。  
履歴書は面接の目的以外に使用することはありません。また許可なく第三者に開示することはありません。  
※面接は稲沢市内で行います。



産婦人科 TEL 0587-33-7877

産婦人科診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:30 (受付 8:30~12:00)	○	○	○	○	○	○ <sup>*1</sup> 外来
午後診 17:00~20:00 (受付 16:30~19:30)	○	○	○	○	○	○

※当院には365日24時間必ず産婦人科医が常駐しておりますので、分娩の方はもちろん、急い具合が悪くなった方は、上記時間以外でもいつでも診察致します。まずお電話にて確認下さい。  
※1:夜間外来があります。  
※2:急患の方を除きまして、予約が優先になりますので、初診の方もできる限り電話で予約をお願い致します。

小児科・産科・婦人科・麻酔科  
**セブンベルクリニック**

稲沢市小池4丁目122番地  
P 120台完備 (産科70台・小児科50台)

セブンベルクリニック 稲沢 検索

http://www.sevenbells.jp/



媒体番号 1101

小児科 TEL 0587-33-7888

小児科診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 (一般外来) 9:00~12:00 (受付 8:30~11:30)	○	○	○	○	○	○ <sup>*1</sup>
午後診 <sup>*2</sup> (予約外来) 13:30~16:30 (受付 13:00~16:30)	慢性疾患	慢性疾患	予防接種	1ヶ月以内 整形外科 健診	慢性疾患	慢性疾患
夕診 (一般外来) 17:30~20:00 (受付 17:00~19:30)	○	○	○	○	○	○

※小児科の患者様は診療時間のみ対応となりますのでご了承下さい。  
※1:土曜日は第1・3・5土曜日に診療を行います。第2・4土曜日は休診となります。  
※2:平日午後診療は予約制です。