



康心会汐見台病院 産科だより

平成 30 年

夏らしい季節になってきました。体調崩していませんか？テレビでも「かくれ脱水にご注意を！」なんて言っていたりしますね。先月号を見ていただければわかりますが、私も縄文杉トレッキング終了後、脱水症状でダウンしました。道中はトイレが2か所しかなく、もともと頻尿なので、水分摂取の大事さをわかっていながら制限してしまいました。ホテルに戻るころにはぼーっとして、体が熱くて、気持ち悪くて、ふらふらして。これはまずいと気付いて、吐きそうになりながらもがぶがぶお茶を飲み、3時間後に復活。本当はポカリスエットなどが理想的ですが、近くの自販機に買いに行く元気もありませんでした。自分の体力を過信しちゃダメでした。

私の祖父も6月始めに脱水になり、ふらふらして歩けないから病院に連れて行くよう早朝から家族に起こされました。まずはポカリスエットを飲ませて、病院に到着した頃にはほぼ復活。本人はなにか大きな病気じゃないかと大騒ぎし、脱水と認めず、家に帰るころには喧嘩になるほど元気にいまだに認めていません。困ったじいさんです(笑)ただ、高齢者の場合、同じような症状であっても、大きな病気の可能性もあるので、侮れません。みなさん、ご注意ください。

◆ベビーマッサージはじめました

6月13日に当院でベビーマッサージ(以下、ベビマと略します)を開始しました。5組の親子が参加してください、生後5〜7か月の赤ちゃんが集合しました。当院で出産し、「お久しぶり！」の方いらつしやいました。

まずは体重測定、自己紹介をしていただきました。赤ちゃんのお名前、月齢、住んでいる場所を簡単に。ご近所さんや、お誕生日が近い方など、ここが新たなお友達作りの場になることも願っています。

そしていよいよ、ベビマ開始。まずはお洋服を着たまま赤ちゃん体操。「こんなことして大丈夫かな。」と心配そうな表情になるママもいれば、慣れないことにびっくりして泣いてしまう赤ちゃんもいました。マッサージ自体もそうですが、これで「ベビマは嫌いなんだ。不向きなんだ。」と思う必要はありません。毎日続けることで気持ち良さがわかってきます。何より、赤ちゃんはマッサージしてくれる人のぬくもりと愛情を感じとってくれます。そして、発達促進や症状の改善などにも役立ちます。

歌いながらのマッサージなので、赤ちゃんはママの表情や声も見聞きできます。知らない歌も出てくると思います。自宅では知っている歌でもいいかと思えます。おむつを外して、マッサージした時には、気持ちよかったのか、おしっこをしてしまう赤ちゃんも(笑)。

最後は「添い乳じやないと寝てくれない。」「赤ちゃんが便秘気味なんです。」など、育児相談ができたり、他のママ達と情報共有できる場もあって、なごやかな会となりました。7月以降も毎月開催していく予定です。詳細はホームページをご覧ください。
ベビマ担当 高野



◆今月の赤ちゃん

今回はベビマの赤ちゃんをご紹介します。生後半年ほどでこんなに大きくなります。表情も豊かになり、すべすべなお肌、むちむちな腕や足がまた新生児とは違うかわいさ♥



◆編集後記

今月からは四戸助産師担当のマタニティヨガも始まりです。興味ある方はホームページを御覧ください。産科だよりにも開催風景を掲載しますので、お楽しみに。担当 郷原