



# 産科だより

康心会汐見台病院

令和元年度

夏休みも終わりました。どこかへお出かけ、帰省出来ましたでしょうか。当病棟助産師も順番で旅行、帰省して各地のおみやげを楽しんでいます。

私自身も丹沢にキャンプに行きました。今はグランピングが空前のブームになっているようですが、その影響なのか今年はテントがびっちり！びっくりしました。ちなみに、グランピングってどういうことなのか、ざっくりと「おしゃれキャンプ」なんて思っていたのですが、調べてみるとグラマラス（魅力的）とキャンプングをかけた造語で、すでにテントの設営や食事の準備などがされており、アウトドアならではの煩わしさをなくした「いいところ取りの自然体験」に与えられた名称のようです。アウトドアというと、確かに準備・片付けがとても大変です。まして子どもたちを連れて行くとなると、より大変ですよ。ある程度準備された状態なら気軽にアウトドアの経験をさせることが出来ていいですね。



## ◆ 赤ちゃんがいる家庭の防災について

9月1日は防災の日です。先日台風15号が関東を直撃しましたね。その前にも豪雨によって、横浜市内各地で冠水被害がありました。その他にも地震があちこちで頻回に起こっていますので、いつ自分が被災者になるかわかりません。そこで、今回は防災の日になんて、赤ちゃんがいる家庭の備えについて書きます。まずは準備しておきたいものについて。

□ ミルク・キューブタイプは計量の必要がないため便利。最近では、液体ミルクも販売されていて、半年〜1年間の常温保存が可能。赤ちゃんとあげるときも常温でも可。

□ 水・赤ちゃん用の水を用意しておきましょう。ない場合はミネラル含有量の少ない軟水を選びましょう。

□ 哺乳瓶・マグ・プラスチック製なら割れる心配がありません。

□ ベビーフード…普段から食べ慣れたものがないでしよう。

□ バスタオル・マットやおくるみ、掛ふとんの代用になります。

□ ウェットティッシュ・洗浄綿・コットン…避難所生活は不衛生になりがちです。赤ちゃんの使用するのは拭いて、清潔にしましょう。

□ おしりふき・おむつ・汚れたおむつを入れるビニール袋…食料などと違い、衛生用品は届くのにかかる時間が短いです。最低1週間分は用

意しておきましょう。

□ 使い捨てカイロ・ベビーフードやミルクを温めることができます。

□ 母子手帳・保険証のコピー…病気や怪我の際に必要なになりますので、必ず用意しておきましょう。

□ スプーン、紙皿、紙コップ…哺乳瓶が消毒できないときには、紙コップを使って飲ませる方法があります。

いざという時に慌てずに済むよう、チェックリストで確認しておきましょう。次回の産科だよりも防災に関する内容をお届け致します。

## ◆ 今月の赤ちゃん

この2人は、先日、私が入り上げました。同時に分娩進行していて、ほぼ同時に分娩室へ移動。右の子は14時49分、3440gの男の子。



左の子は分娩室に移動してから少し時間がかかり、15時34分、2730gの女の子。45分違いで産まれてきてくれました。ママからぜひ、産科だよりに掲載してほしいとの要望があり、2人並べて撮らせていただきました。どんな大人になるのかな。自分が取り上げた子がどんな風に成長するのか楽しみです。