

◆昔からの言い伝え？

「陣痛は障子の棧が見えなくなるほど痛い」「障子の棧が見えなくなるほどの痛みがないと子は産まれない」などと聞いたことがありますが。この言葉、先輩助産師に聞くまで、私は聞いたことがありませんでした。今や、障子がある家も少なくなってきたため、初めて聞いたという方も少なくないかもしれませんが、昔はそのように例えられていたようです。

先輩助産師にこの話をすると、身内は赤ちゃんが出てくるまで障子の棧が見えていたそうです（笑）「まだ見える！まだ見える！」と叫んでいるうちにお産になってしまったというエピソードがでてきました。どうやら個人差があるようです。

「100日戦争」

赤ちゃんが産まれてから100日過ぎたら楽になると言われている説です。100日というと、3ヶ月半くらいでしょうか。実際、楽になった方もいるかもしれませんが、変わらなかったり、むしろ悪くなった方もいるようです。そんな戦争と例



えられるような日々を余裕持って楽しむできればいいですね。

「妊娠中は2人分食べた方がいい？」

あまり食べ物が豊かではなかった頃に言われていたことです。今や、食べ物が豊富になり、高カロリーな食品がたくさんあります。そんな現代で、昔と同じような意識で食べているとあつという間に体重が増えてしまいます。体重が増えれば、高血圧、妊娠糖尿病、浮腫などのトラブルが起きやすくなります。かと言って、過度に食事制限する必要はありません。適度にバランスのよい食事を心がけ、健康的な妊娠生活を送りましょう。

「満月だとお産が多い？」

時々、入院してくる患者様に聞かれることがあります。結論から言うと、月とお産は無関係という研究結果があります。大潮のときの引力による影響を受けて、海水が引っ張られる現象と同じように、人間の体内の水分、妊娠中なら羊水が影響を受ける可能性としてはあるようです。過去、私が経験した中で、数年に一度のスーパームーンだった日の夜勤で、入院した4人全員が破水だったという経験があります。また夜勤で4人産まれたこ

とが2回ありますが、両日とも満月・新月・大潮のどれでもありませんでした。やはり関係ないような気がしますが、助産師学生時代に実習させていただいた助産院の先生は月のカレンダーを気にして、分娩の予測をしていました。当院の他のスタッフもさまざまな経験をしているので、今後入院する予定の方はぜひスタッフに聞いてみて下さい。いろいろな経験談が聞けると思っています。

◆今月の赤ちゃん



この子、すごくよく寝るんです。母乳がよく出るのもあり、ママはいつも起すのに苦労していました。現在、茅ヶ崎看護専門学校で実習に来ていて、受け持ち患者さんとして協力していただきました。いつも静かに寝てくれるので、学生に対してすごく協力的な子でした。ありがとうございます♪

◆新人助産師の一言

現在看護学生が実習に来ていますが、自分自身もつい1〜2年前まで同じ状況でした。たった1〜2年しか違わないのに、学生担当の先輩たちが指導している場面を見ると、「自分もこうだったな」と懐かしくなりました。新人助産師…円倉

