



6月に入り、梅雨入りしてジメジメした季節に入りましたね。助産師のゆう子です。

我が家のお嬢は7ヶ月になり、最近ずり這いができるようになりました。おもちゃなどを手で触り、口に入れ、毎日色々なことを吸収しています。

先日「出生前診断」について、出産ジャーナリストの河合蘭さんのお話を聞いてきました。35歳以上で出産した人の妊娠中の不安は、染色体異常と体力が二大不安というアンケート結果があります。ダウン症候群の発生率（妊娠10週）は、35歳以上で185人に1人、40歳以上で50人に1人……。こんな数字を見てしまうと、誰でも不安になりますよね。現在は技術革新が進み、出生前診断の敷居は下がっていると言われていています。妊娠12週前後の初期超音波検査は、すべての妊婦さんが受けていますよね。その超音波検査も「出生前診断」とされています。実は、妊婦さんが意識していない状態で出生前診断が行われているのです。クリニックで働いていた時は、それが出生前診断と私自身もあまり意識はしていませんでした。しかし、胎児に注意すべき所があった場合、妊婦さんは突然その現実を知らされます。その時の驚きと戸惑い・不安は、大変なものだと思います。短い期間の間に、母体血清マーカーや羊水検査をするかどうかを妊婦さんや家族は話し合わなければなりません。河合さんの著書に、日本は女性個人の決断を認めにくい国であるとあります。それは、日本人の家族観念などに由来しています。しかし、ドイツでは「産むのか生まないのかを決めるのは女性の権利、おなかに宿った命、そのどちらも同じように大切だ」と国の倫理審議会が発言されています。そのため、ドイツには出生前診断についての相談所が国営で運営されています。日本は、病院・クリニックが独自に行っているのが現状です。出生前診断は本来の目的は治療であり、未来は早期治療につながるもの。しかし、今は妊娠の中断につながっています。倫理的な議論、両親への十分な寄り添いが必要であると河合さんの著書にありました。とても難しい問題ですが、日本にもドイツのような国営の相談所へ妊婦さんが当たり前前に相談できるようになれば「出生前診断」のあり方もまた変わってくるのではないかと感じました。

西村ごはんレシピ♪ ～夏野菜のクリーム明太子和え～

夏野菜であるズッキーニ。原産地はメキシコで、日本に入ってきたのは1970年代のためまだあまり馴染みがないかもしれませんね。見た目はきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。カリウムやカロテンが含まれており、血圧を下げたりむくみを和らげたり、免疫力を高めて風邪の予防にも役立ちます。また、粘膜の保護もしてくれるため、夏の暑さで胃腸がお疲れになった際にもいいですね。油で炒めることでカロテンの吸収率が高まるので、ぜひ今回のレシピのように油で炒めるレシピで食べてみてください♪

■材料

ズッキーニ、かぶ、じゃがいも、にんじん、にんにく、明太子、生クリーム、コンソメの素、オリーブオイル

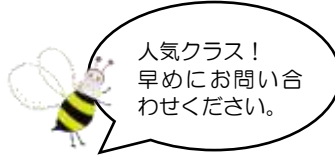
■作り方

- ①じゃがいもとにんじんは下ゆでしておく。明太子は皮をとってほぐしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを炒める。
香りがでてきたらズッキーニ、かぶ、そして下ゆでしたじゃがいもとにんじんを炒める。
- ③野菜類がしんなりしてきたら生クリームを入れてとろみがつくまで煮つめる。
- ④ほぐしておいた明太子を入れる。コンソメの素を加えて味を整える。
お好みで塩・コンショウを加えてもオッケーです♪



クラス案内

<2016年4~6月>



足踏み整体

(施術者: 河辺 リフレクソロジスト)

妊娠中でも育児中でも受けられます。足で身体をもんでいきます。カラダがすっきり軽くなります!

日程: 7月12日(火)

時間: 10時~14時 予約制

料金: 40分 3000円

60分 4500円

5656 せいたい 123

(施術者: 小林 整体師・助産師)

妊娠中の腰痛・恥骨痛、産後のガクガク骨盤・尿もれ・背中痛みなど楽になります。母乳の出も良くなるかも?! 要予約 約60分

日程: 7月28日(木)

料金: 5000円(外部は1000円増)

*北目さんのカイロ(骨盤ケア)

(施術者: 北目 整体師・助産師)

妊娠中、出産もスムーズに...産後も楽しい育児のために体の調整をしましょう。リラックスも上手になります。

日程: 7月7日(木)

料金: 当院出産者・出産予定の妊婦

もりっ子: 初 6000円再 5000円

他: 初 7000円再 6000円

ベビーリンパドレナージ

(講師: 小原 整体師・助産師)

「頭がいびつ」「同じほうばかり向いている」「2ヶ月で寝返りしちゃうそう」「いつも突っ張ってる」などの赤ちゃんにお勧めです。気になる症状が改善し、不思議なことに赤ちゃんのご機嫌もよくなります。赤ちゃんとお母さんに優しいリンパドレナージで赤ちゃんの体を「お手あて」しましょう。

日時: 7月15日(金)

毎月1回開催。講師に直接お問い合わせください。90分。クラス形式。定員10組

料金: 2000円(90分)

★申し込み・問い合わせは講師へ直接お願いします。

Email arcier-baby@i.softbank.jp

予約サイト:

<https://coubic.com/arcierbaby>

産後ママのビューティープログラム

(講師: 貫井 170cm クスインストラクター)

産後2ヶ月頃よりゆっくりと足ふみマッサージで背中のコリをほぐしたらマットでゴロ〜ン。股関節・脚・腰の動きをスムーズにユルユルお腹を引き締めていきます。レッスン後にはほんわか笑顔ですっきりボディに! 動きやすい服装でご参加ください。

日程: 7月11・27日(月)

時間: 13時半~15時

定員: 8名 料金: 1500円

ベビーボンディング

(講師: 園田 保育士・BBCS)

みんなでたのしく赤ちゃんマッサージしましょう! ママがニコニコさすれば赤ちゃんとの絆も深まります。歌や手遊びもあります。

ランチの会: 7月5・12日(火)

時間: 10時半~11時半

※希望者にはランチ(別料金)がつきます。5食限定。

おやつ会: 7月19日(火)

時間: 14時~15時半

※参加者全員に美味しいおやつとハーブティー付き!

料金: 初回 2000円

2回目以降 1000円

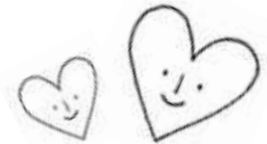
ランチ代 700円

持ち物: バスタオル、

おねしょシート

(ビニールなど)

赤ちゃんの飲み物



ホームページをご利用ください。TOP ページに新情報が載っています。<http://www.morikko.jp> ブログも更新中。

「癒しの赤ちゃん写真」「西村ご飯」「ゆるりら開店情報」「イベント情報」など覗きにきてください。

もりっ子日記 <http://ameblo.jp/morikko/>

facebook

<https://www.facebook.com/morikko.jp/>

教室予約サイトでできました。Coubic (クービック) <https://coubic.com/morikko>

簡単な登録だけで、何時でも簡単に予約できます。ご利用ください。

わからない場合はお電話ください。お電話でもご予約できます。

大好評!! ママの癒しの日!!

♪サンクスデイ♪ 7月27日 10~16時頃

Menu *母乳メンテナンス(搾乳用のタオルを2枚お持ちください)

*ヘッドマッサージ どちらも20分 1000円!

玲子茶屋では、「フルーツ寒天」が振舞われます。お楽しみに~



詳細はホームページでご確認ください。QRコード → → → → → → → → → → → → → → → →