



# もりっ子だより



2016年9月28日号 NO258

9月は毎週のように台風が日本列島に来て、雨続きのお天気でしたね。洗濯物が外に干せず、なかなか乾かなくて、雨続きの天気は困りますよね。助産師のゆう子です。

私事ですが、現在第2子を妊娠しており8ヶ月に入りました。最近、お腹が目立ってきたので外来でも皆さんに気づかれ、そしてビックリされます。我が家のお嬢は、生後11ヶ月。そして、私は今妊娠8ヶ月。・・・そう、1歳2ヶ月差の年子です！年子と言うと、『大変そう・・・』とよく言われますが、私は大変な部分も多い反面、メリットもあるのではないかと考えています。そして、『双子よりは楽なはず！』と。あとは、自分の年齢や過去に卵巣の手術をしたことを踏まえると第2子を早く授かることができ、良かったと思っています。

この5年間で2人目不妊の相談は6%~16%に増えてきているそうです。2人目不妊の原因としてまずあげられているのが、『加齢』です。男性の精子も女性の卵子も、35歳くらいを境に妊娠しづらい状態になってきます。そして、流産のリスクも高まります。現在は晩婚化が進み、第1子出産時に私のように30代半ばというママ達が増えています。加齢は不妊の大きな原因。第1子を出産し、赤ちゃんが欲しいと前向きな気持ちになったとき、パパとママの心と体を妊娠に向けて整えていくのがよいと思います。もちろん、自然にまかせるのも選択肢。私のように授乳しながら排卵・月経があり妊娠できる場合もありますが、授乳をしているとホルモンバランスが通常とは異なるので、月経が再開されにくいこともあります。上の子が授乳中であれば、卒乳の時期を考えることも必要となってきます。卒乳の際は、次の子やおっぱいのためにもきちんと卒乳ケアをすることが大切です。卒乳すると決めたら、母乳外来にあらかじめ予約を入れて、卒乳ケアに来て下さいね！（・・・宣伝です。）

妊娠できる卵子は、1年に3個ほどだそうです。そう考えると、妊娠し無事に出産することは本当に素晴らしいことですね。わが子をギュっ！と抱きしめたくくなります。助産院には、第2子、3子、4子と出産しに来て下さるリピーターさんがいます。私たち助産師は、『次の子も産みたい！いいお産だった』と、ママ達に思ってもらえるよう日々、頑張っていきたいと思っています！



## 『西村レシピ』9月のご紹介は、簡単！まいだけご飯

材料 ・舞茸（1パック） ・炊いたごはん（4人前）  
・鰹だし（小さじ1） ・塩、醤油（適量） ・あれば小ねぎ



- ① フライパンに油をひき、ちぎった舞茸を香りがでるまで炒める。
- ② 炒めた舞茸に暖かいご飯を入れてさらに混ぜ、鰹だしと塩・醤油を適量いれて炒めます。

2つの工程で完成！簡単で美味しいです。是非、お試しを！



## クラス案内



人気クラス！  
早めにお問い合わせください。



