



康心会汐見台病院

産科だより

令和2年

今月の産科だよりを担当する戸屋です。やっと長い梅雨が明け、夏本番！思いっきり夏を満喫したいところですが、今年は新型コロナウイルスの影響があり、いつもとは違う新しい夏になりそうですね。

適度な日光浴は、免疫力と関係の深い「ビタミンD」を活性化させることができます。といわれています。両手の甲に1日1回、日向で約15分または、日陰で約30分が勧められています。日焼けや熱中症が気になるこの季節。体調を見ながら、日中の買い物のときに短時間の日光浴もして、ビタミンD補給もできるといいですね。私には1歳と4歳の娘がいます。夏らしい思い出ができたらなあと、庭でBBQやプール、甚平を着ながら自分でかき氷を作って食べるなどしています。そんな風に、ビタミンD補給しながら、新しい夏の楽しみ方をみつけています。

さて7月号でもお伝えしましたが、当院では立ち会い出産や入院中の面会中止を、継続させていただいています。立ち会いや面会を楽しみにいただいているなか、皆様のご協力で継続できております。



本当にありがとうございます。

その中で「家族が面会に来られないのは寂しいけれど、その分赤ちゃんがゆっくり向き合えた」というお声をいただきました。

出産は命をかけた大仕事です。そんな産後のお母さんの身体は、交通事故に遭ったときと同じくらい！と例えられることがあるほど、ダメージを受けています。またホルモンの分泌も、まるでジェットコースターのように急激に変化していきます。そのため、精神面も不安定になりやすくなります。

そのような中、赤ちゃんとの生活が始まります。赤ちゃんは昼夜関係なく、授乳やおむつ交換、抱っこして欲しい！と、お母さんにアピールしてきます。

特に初産婦さんは初めてのことで、わからないことばかりだと思います。入院中がチャンスです。不安なことは助産師にいつでも聞いてください。経産婦さんは自宅に帰ると、上の子のお世話もありますよね。入院中が身体を休めたり、赤ちゃんがゆっくり向き合える貴重な時間になると思います。入院中、ご家族に直接会えないのは寂しいと思いますが、こんな風に赤ちゃんがゆっくり向き合える時間♡と想像していただけたらと思います。

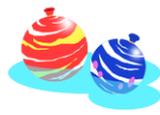


◆今月の赤ちゃん



7月産まれた女の子。写真は退院日のドレスコードです。10日目で顔立ちもしっかりしました。産まれた時は3435gと大きめでしたが、まだちよつびりドレスが大きそう。8月には1ヶ月健診で来院され、出生時から1500gほど大きくなっていました。赤ちゃんの成長って早い！今ならドレスもぴったりにかも？

毎日暑い中、何をして過ごしているのかな？コロナウイルスの心配もあるし、お出かけするのはもう少し我慢かな？



◆編集後記

今月の赤ちゃんの左側の写真に写っているアルバム。これは当院で分娩した方にプレゼントさせていただいているものです。中には写真が入られるようになっていて、足形もしくは手形を残せるようになっていて、別でインクも入っています。赤ちゃんはいつもぎゅっと手を握っているのです。赤ちゃんはいつもちよつと難しいかもしれません。赤ちゃんはあつという間に成長していくので、思い出作りに使っていたけると嬉しいです。担当…郷原

