

産婦人科通信

# mom bébé



1月・創刊号 広域紋別病院 産婦人科外来

あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました。  
今年も、皆様の健康やいきいきとした暮らしにつながる  
ようにスタッフ一丸となってお手伝いいたします。  
2021年が皆様にとって  
すてきな一年となりますように。

どうぞ  
ご最真に  
♡



本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。  
産婦人科外来 スタッフ一同

## 産婦人科通信 mom bébé 創刊しました！！

mom bébé は、  
健康な暮らしに役立つ情報やコラム、  
助産師の活動のあれこれ、  
各種おしらせ、スタッフ紹介などなどを  
発信します！  
スタッフの意外な一面も知れちゃうかも...?!  
産婦人科外来のスタッフと皆さまをつな  
ぐ  
橋渡しとなるような紙面を、  
スタッフみんなで作っていきます！  
皆様からのリクエストもお待ちしていま  
す！  
産婦人科通信 mom bébéは、  
月1回の発行を予定しています。  
どうぞお楽しみに！！

## mom bébéとは？

フランス語で  
「私のあかちゃん」  
という意味です。  
「紋別（もんべつ）」とも  
発音が似ているので名付けました。  
momの部分は  
「mombetsu」のローマ字表記から  
とりました。  
小紙はまだ  
メうまれたての赤ちゃん👶ですが、  
皆様に可愛がられるようになればいい  
な~  
という思いを込めました。

助産師：野田 由紀

《スタッフ紹介しま〜す♪》

助産師チームの頼れるリーダー！！ ☆久保田美智子☆

記念すべき  
第1回目！！



結婚を機に滝上に引っ越し、その後、紋別に移住した久保田さん。  
広域紋別病院に勤務して早16年目になりました。  
小柄ながらもいつもパワフルに、オホーツクの女性や赤ちゃん、  
ご家族のために毎日奮闘しています！  
最近は階段一段飛ばしにハマっています！ 助産師：佐藤 優香



《大あくび!!》



《この体勢が安心♪》

## ☆コラム☆

### 《4Dエコーとは??》

皆様 こんにちは。第1回目のコラムを担当する産婦人科医の山崎です。

さて、妊婦健診で必ず行っているエコー（超音波検査のお話ですが、みなさん、「4Dエコー」の意味は知ってますか？

（4Dエコーはセピア色に映し出される立体的に見えるエコーのこと）

今回は、「4D」について簡単に説明しようと思います。

「立体」に見えるとは「3次元」ということなのですが、英語で言うところ

3Dimensionになります。略して、3D。4Dエコーはその3D画像が動くので

3Dに1足して4Dとなります。言い直すと「立体画像が動くエコー」

これを縮めて「4Dエコー」。当院では妊娠6か月から8か月くらいまでの間、

4Dエコーで赤ちゃんの顔をうつしています。

赤ちゃんが手で顔を隠している時もあるのですが、タイミングが良いと

赤ちゃんの口が開いて、指を吸うところが見られるかもしれません。

よい場面が見れるといいですね～。



《にやり♪》



## ☆活動報告☆

### 紋別市保健センター主催 子育て講座

私たち助産師は、病院での外来・出産・入院中のママと赤ちゃんに関わる仕事の他に紋別市、の保健センターからの依頼を受けて、「子育て講座」での活動も行なっています。

今回ご紹介するのは、9月1日に開催した子育て支援センター「マタニティ広場」での沐浴の実施についてです。

1組のパパママが参加してくれました。実際にパパには妊婦体験ジャケットを着用していただき、日頃のママの大変さを体験していただきました。

体験したパパからは、「今以上に妻のサポートをしていきたい」と、頼もしい言葉が聞かれました。

沐浴は、赤ちゃん人形を使って、実際にお湯を入れて行いました。思っていた以上に難しく2人で協力しながらやろうとパパとママで具体的に相談する姿が見られました。

助産師：楠 悦子



《紋別市子育て支援センターにて》

## ☆お役立ち情報☆

### 寒さを乗り越え 元気に春を迎えましょう！

そもそも・・・

なぜ冷えは起きるのでしょうか？

冷えによる影響とは？

じゃあ、どうやって乗り切るか？

冷えは自律神経の失調、体のバランスが崩れて起きる＝体の内面と、季節の変化や暮らし方＝生活環境の両方の影響を受けています。冷えが起きると、体にはだるさ、頭痛、腰痛、イライラなど、妊婦さんはお腹の張り、むくみ、便秘等が起こりやすくなります。

でも、4つのことでずいぶん快適に過ごせるんです！

①食生活：温野菜をとったり、しょうが入りの紅茶やスープを上手に取り入れましょう！

②適度な運動：北海道の冬は長いので、お家でできること！腹式呼吸、足首を回す、足指を1本1本まわす。足の裏のマッサージ、じんわり暖かくなりますよ。

③下半身を温める：靴下、レッグウォーマーウールやシルク製品のものがおすすめです。

④熱を与える：下半身浴、ホカホカのカイロやお湯で温めたこんにやくなどを腰にあてるとあったまります。

助産師：久保田 美智子

### 《おしらせ》

ママパパ学級 第1クラス 1月9日(土)13:30～ 1月13日(水)13:30～  
第2クラス 1月9日(土)10:00～ 1月27日(水)13:30～

\*参加をご希望の際は、スタッフまでお知らせください

\*他院で分娩予定の方も受講できます。お問い合わせください。

