



To 松本エリアのイクママ&イクパパ From 松本市立病院

市立病院通信

医療スタッフ
リレーコラム

第1回 産後ケア



■松本市立病院の産科・小児科医師、助産師、栄養士などの医療スタッフが、それぞれ専門の立場で執筆を担当。地域のママ・パパ(ブレママ・ブレパパ)に向けて、お知らせしたい医療情報や旬の話題などを月替わりでお届けします。

今月から、どうぞよろしくお願ひします

皆さんこんにちは、松本市立病院です。今月から、産科・小児科医師、助産師からの情報をはじめ、おやつ・離乳食がいつも好評な栄養士からのお知らせ、「ママフィット」でおなじみの西山知花さんによるリフレッシュと美容のためのワンポイントフィットネスなど、**お母さんたちにヒットする情報を月替わりで紹介したい**と思います。特にお母さんたちが知っているようで知らない「妊娠中の感染」、「子どもの感染」にスポットを当てた最新情報をお伝えしたいと思っています。

お母さんたちの疑問や知りたいことがあれば聞いてください。ママと赤ちゃんにとって、いつでも「**笑顔あふれるやさしい病院**」でありたい松本市立病院からの「病院通信」にご期待ください。どうぞよろしくお願ひします。

産後ケア事業が始まりました

松本市の「産後ケア事業」が始まった9月から、松本市立病院はじめ松本地域の医療機関で「産褥入院」、「産後デイケア」を開始した施設があります。松本市以外の方も利用できる(行政の補助は松本市のみです)、お母さんたちやこれからお母さんになれる方々にも関心を寄せていただき、活用できるサポートの選択肢の一つになればと思います。

家族、身近な方々からのサポートだけでなく、専門家からのサポートも必要なときがあります。心身ともに健康にいきいきと子育てするために、いろいろなサポート情報をキャッチして活用しましょう。

お母さん一人でもがんばりすぎないで

妊娠・出産は女性のライフサイクルの中で大きなイベントです。結婚より出産の方が印象に残っている女性も少なからずいるのではないのでしょうか？そして女性のライフサイクルの変化の中で、欠かせないものの一つにホルモンの影響があります。それは、ホルモンの変化が大きくなるときは心身のバランスに注意が必要だからです。

大きな変化の時期は3つあります。①**思春期**、②**妊娠・出産**、③**更年期**です。この時期は人生の節目の時期と重なることも多く、「からだ」や「こころ」に変化があってもおかしくない時期です。自分で健康や生活を見直すなどのセルフコントロールができれば問題ありません。しかし、自分でもコントロールできない変化に戸惑うこともあります。

松本市立病院では、4月から産後のお母さんの心身のリフレッ

シュとして「ママフィット」が始まりました。「赤ちゃんがいるとなかなか外に出られない」、「以前は感じなかった身体の不具合を、出産後感じながら育児をしている」というお母さんたちの声から始まりました。産後ケアの一つだと考えています。

中には、妊娠中には予想できなかった心身の変化や子育て、生活の変化に戸惑うお母さんもうらっしゃいます。**一人でがんばりすぎないで、家族や身近な人たち、必要なときには専門家のサポートを受けることで、リラックスして子育てができることもある**のです。私たちもお母さんたちの声を参考に、必要なケアを考えていきたいと思っています。

産科・小児科の医療体制が整っています

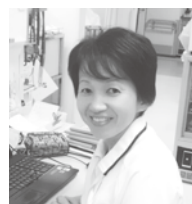
「産後ケア」は助産師が関わる人が多いと思います。しかしそのような中でも産科・小児科医療との連携は重要です。**松本市立病院では以前から、産科・小児科の良好な医療連携体制が特徴的**です。出産後のお母さんは産科医師が関わり、赤ちゃんは小児科医師、それぞれの専門が関わる体制を取っています。

その間でお母さんと赤ちゃんをトータルでケアする役割が助産師になります。お母さんからの赤ちゃんに関する疑問や質問に小児科医師が答えている姿も日常的な光景です。

【今月の担当】

看護部副部長・山名寿子

「出産に関わったお母さんや成長されたお子さんたちに会えるのが楽しみです。町で気さくに声をかけてくれることがうれしいです」最近の趣味は、ちぎりパン作り。



MATSUMOTO CITY HOSPITAL 松本市立病院
Matsumoto City Hospital

〒390-1401 松本市波田 4417-180
TEL(0263)92-3027(代表)
http://www.hp-hata.com/



- 受付時間 8:15~11:30
- 産婦人科は予約制です。詳細は平日の15:30~17:00にお電話でお願いいたします。

小児科よりお知らせ

- 7~8か月健診実施中!!
- 産後ケア・育児相談・ママフィット・ベビーマッサージなど、ご相談ください。

■このコーナーへのご意見、ご質問がありましたら、お寄せください。また、「こんなテーマでレクチャーしてほしい」といったご要望もお待ちしています。