

川合産婦人科



Four seasons news letter

出版元

医療法人川合産婦人科 事務局 愛知県名古屋市西区坂井戸町 191 TEL:052-502-1501

季節のお便り

妊娠第10週目（3ヶ月目） 悪阻のピークを超えるころ

色々な妊婦さん向けの本を買いあさる時期に入ってきました。妊婦さんの時期にしか学べない事が沢山あります。良い事を沢山学んで楽しい時間をすごしてくださいね。あれがダメ、これがダメとか過剰になり過ぎないように。困った事があれば、当院院長にお気軽に相談してください。

あかちゃんも体長約3cm前後。重さは約2.5gです。耳・目・歯が発達しています。耳は上部へ移動。目は頭の両サイドにあります。まるで魚類のようです。「歯の芽」もあり「20本の乳歯」と歯茎の下の「永久歯」がスタバイしました。



この時期の「つわり」は、人にもよりますが、つらい人には本当に堪えるものです。無理せず、あせらず、体がきつい時にはしっかりと休養してくださいね。

この時期はおかあさんの心臓が強化され血流が増加します。子宮へ十分な血液を送るためです。悪阻で寝たきりになると血流も悪くなりますので、無理をしない適度に歩行をすると気分転換にも良いです。色々な事を我慢してやめたストレスが出始める時期でもあります。例えばコーヒー。コーヒーはタバコに次ぐ依存度です。これをやめるのはちょっと……と思いますね。口寂しい感じも否めません。そういう妊婦さんは、ノンカフェインのコーヒーを飲みましょう。ちょっとあっさりな飲み口ですが、以外においしいです。

「医療十給食」 食の安全医療給食をレポート

話題の医療向け給食とは？！

名古屋市内を車で走っていると「医療給食」と書かれた軽自動車を目にします。北区に本社がある『株式会社 医療給食』が各症例にあわせた一般人向け医療給食の配達行っています。著者である私は実際に1ヶ月間程お世話になりました。糖尿病の母と妊娠の妻がこの給食の主体験者です。

妻は悪阻の最中は何も食べられない・作れない状態。私だけならコンビにで済ませれますが、1歳半の息子もいたので栄養を考えると何か手を打たなくては。悪阻は約1ヶ月間の長期戦。コンビニ弁当は栄養が偏っていて食材も産地不明。食塩量も多い弁当を食べさせたくありませんでした。そんな折り、実家の母が糖尿病と診断。食事改善を言い渡され、医療給食を1ヶ月間食べ続けて見事に体質改善できたの思い出しました。

早速、妊婦向けの医療給食の配達をお願いしました。第1子妊娠時、妻は悪阻の影響で何も食べることができず、最終的には点滴を打つ事に。今回はそれを見越して早

めに策を打ちました。悪阻の最中、唯一食べれたのが医療給食の冷えたお弁当でした。昼・夜の2食をお弁当に切り替えました。医療給食は豊富な食材と栄養バランスを考えた提供をしてくれま。おかげさまで、点滴をする事も無く、無事に悪阻を乗り越えました。母親は糖尿病初期で血糖値が200程度でしたが、1ヶ月で40台に下がりました。適度なウォーキングも行っていました。が、「病は食からも正す」を実感致しました。何かの慢性病の影に「食」も潜んでいます。

もっと身近な

川合産婦人科を目指して

当院はこの名古屋市西区で45年間、お母さんの代からお孫さんまでをサポートするために産婦人科として営んでまいりました。時代と共に環境は変わって参りますが、当院は親切・丁寧をモットーにみなさまへ貢献できればと存じております。

当院は本年度よりホームページを活用して、様々なお知らせを発信してまいります。