

# 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28週目（8ヶ月目） 妊娠後期スタート。

いよいよ妊娠後期に入りました。あと3か月もすると、いとおいしい赤ちゃんのご対面です。子宮が大きくなるにつれて胃を圧迫するため胸やけに。それも35週をすぎると、赤ちゃんが下がってくるのでそれまでの辛抱です。逆に、胃もたれなんてそっちのけ、今までの食欲と「赤ちゃんのぶんだよ」と言い訳しながら大食いにはしるママさんもいます。妊娠高血圧症候群は要注意なのでしっかりとコントロールしてください。料理の味付けが濃い場合は薄味にするなど減塩・低カロリー・高タンパクの食生活を心がけるようにしましょう。



あと3か月で会えるね♪



妊娠28週～37周の様子は左のQR or 下記URLが参考になります。  
<http://youtu.be/Blzb-lqF4i8>

出産に向けて子宮は準備をはじめます。ブラクストン・ヒックス収縮といって、これまでに上に収縮と弛緩を繰り返すので、おなかの張りを頻繁に感じるようになりますが心配はありません。妊娠後期になると、ホルモンバランスの影響で女性の人生の中で、もっとも感情のコントロールが難しい時期になります。「女性の心は山の天気」と男性は言いますが、そんなレベルではありません。理由もなくイライラすることもあつてでしょう。予め「気持のコントロールが利かない時期があるみたいよ」とごめんね、かばつてね」とお伝えしておきましょう。

### 重箱の意味は？ 現代のサランラップの役割も？

幸せを運ぶ重箱、おせち料理。

おせち料理は重箱に詰めて重ねる事で「めでたさが重なるように」との願いをこめていきます。

おせち料理を詰める重箱には、一の重、二の重、三の重、与の重があります。

一の重には「祝い肴」を入れます。田作りや黒豆、数の子、きんぴらごぼうなどお酒のおつまみになるような料理が詰められています。

二の重は「口取り」で、かまぼこ、栗きんとん、だて巻き、昆布巻きなどで、大人から子供まで食べられるように甘いものを中心。

三の重は「焼き物」で、焼き魚やエビなど海の幸。

与の重は、「煮物」で山の幸を使った煮物や野菜の煮しめや筑前煮などが入ります。

そろそろ師走を感じ始める時期ですね。

おせちも年賀状も、

準備が9割です。

バタバタにならないよう、今から計画を立てておきましょう。

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。

