

# ✿ 母乳がすばらしいと断言できる10の理由 ✿

1. 母乳が栄養面において完璧である事
  2. 母乳から与えられる免疫機能が大変重要である事
  3. 母乳が産後の母体回復に密接に関わっていること
  4. 母乳が赤ちゃんの繊細で豊かな味覚を育てること
  5. 母乳をよく飲む赤ちゃんは、離乳食への移行が楽である事
  6. 母乳育児でスキンシップが楽にできること
  7. 授乳をするだけで赤ちゃんの健康チェックができること
  8. 授乳するお母さんの心臓の鼓動が伝わり、感情が豊かに育まれる
  9. 育児のコスト(ミルク代)が抑えられる
  10. 母乳育児でお母さんのダイエットにも効果がある
- ✳️ 母乳を与える事でムントが強いので、一緒に飲んでみましょう!!

## 《母乳育児って素晴らしい》

一番簡単な育児方法で、誰にでも出来るこじが母乳育児の魅力です。母乳育児を始めようとなにか準備するものはありません。お母さんが居るだけでいいのです。母乳育児は、赤ちゃんとお母さんの絆を深めたり、愛情を深めたり、愛情を確かめ合うためのとても大切なコミュニケーションとなるのです。育児にお疲れ、お母さんにあせりや気持ちに余裕がなくなってしまうと、赤ちゃんにも伝わってしまいます。そんな時は、ひと呼吸おいて赤ちゃんを癒してみたいわ。育児を楽しみましょう!!

**ハウスキーパーの一言♡**

食欲、スポーツの秋です。美味しい物を沢山食べたり色々なスポーツにも挑戦していきましょう!!

野菜を多くとると、体内の水分料が増えてサラリとして飲みやすい母乳になります。

野菜を三日月とりましょう ♀

① 野菜を適当な大きさに切ります。木のが煮崩れにくいです。

② 洗ったりんごを水に入れて煮ます。火かとお湯、玉ねぎを入れます。

③ 玉ねぎに火かとお湯、5分煮た野菜とコンソメ、塩こしょう、味どとの入ります。

④ 最後にレモン汁を入れて味どとのええ出来上がりです。

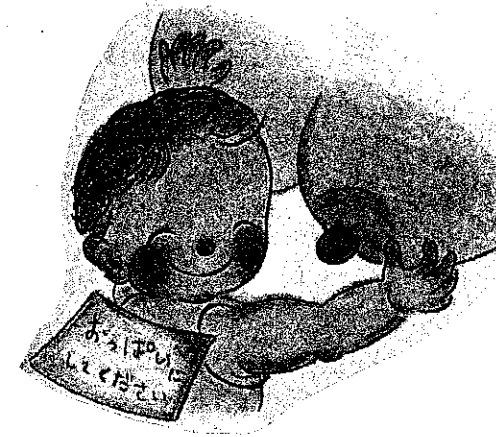
材料 3人分 コンソメ 適量  
じゃがいも 大1個 塩こしょう 適量  
めい 1100cc 粗びき玉ねぎ 適量  
玉ねぎ 大1個 水 1200ml/水  
キャベツ 大1個  
にんじん 1本  
11070リカ 1個  
レモン汁 3個

Happy

## 母乳にまさる食べ物なし!

どんな動物の母乳もその赤ちゃんが成長してゆくのに必要な栄養素を最も完璧に満たすことができるように作られています。人間にも当てはめることができます。WHO やユニセフなどの保健医療機関も、生まれて初めの6カ月は母乳だけで育てるようにすすめています。母乳で育てることの利点は次の10項目です。

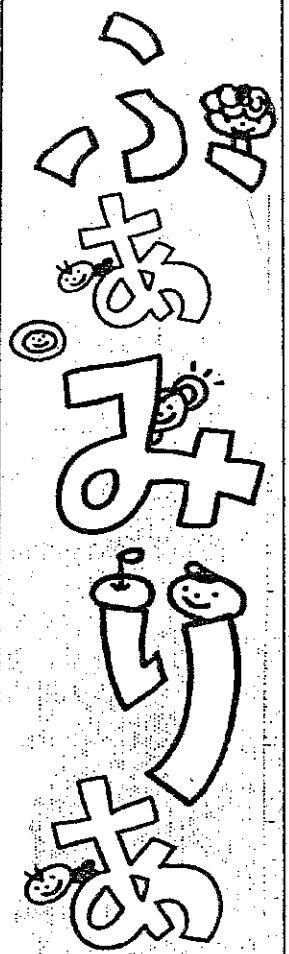
- (1) 乳児の免疫機能強化
- (2) 脳神経系の発育の助長
- (3) 肥満予防
- (4) 貧血予防
- (5) 汚染物質の摂取予防
- (6) 母子間の親密度強化
- (7) 母親の健康維持に貢献
- (8) 利便性に富む
- (9) 経済的
- (10) 地球にやさしい



必ずしも母乳が出るとは限りませんが、約95%の女性は授乳可能です。出にくいときは、頻りに授乳をすることで母乳が多く出るようになります。水分の多い果物を食べるのも効果的ですが、母親の栄養不足や、睡眠不足、ストレス過多などが原因です。環境を見直しご主人やご家族と話し合いストレスを減らすようにしましょう。また、改善が難しいときには当院にご相談ください。疲れてしまった時には、短期間でも入院し環境を変え当院の食事をとることでみるみる母乳が出るようになります。赤ちゃんにも良い影響が出てきます。

## # 院長コラム

前回赤ちゃんには胎内記憶があると書きましたが、実は、胎児は胎内で聞いた音楽を覚えているといわれています。音楽家のポリスプロットさんは、突然チェロの旋律が頭に中に流れてくることがあったそうです。譜面をめくる音の後にその旋律が流れていましたが、理由は簡単でした。母親がチェロの奏者でおなかの中で聞いていた音楽でした。お母さんお父さんもぜひおなかの中の胎児に話しかけてあげてください。しっかりと聞こえています。



10月号  
H29.10.1

## 当院はスタッフ全員で母乳育児をサポートしています

母乳育児も長く続いている方、育児サークルでの支援も行ってあげます。一生を考えると本当に短い期間が母乳育児ですが、赤ちゃんのためだけに与えられたこのひとときをいっぱい楽しんでいただきたいと思います。

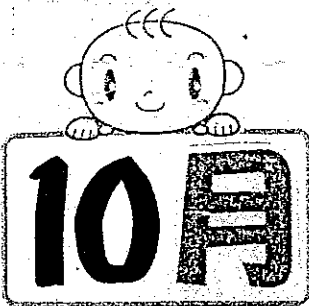


育児サークルは2ヶ月に1回開催してあります

Happy Breast Feeding

ベビーピンクリボンとは  
現在、病気や事故などで母乳を飲まされないお母様方にも平等で幸せな母乳育児ができるように、また全ての母と子が健康で幸せな生活が送れるようにと願いを込め、赤ちゃんの肌やおっぱいの色、優しさやあたたかさをイメージした色を象徴にベビーピンクリボン運動を広がらせていきたいと思います。

今月の募金額 700 円



1(日)	2(月)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)	
休診		開院 記念日	休診			休診	休診	休診	休診	休診		休診	休診		
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)
	休診	休診			休診	休診		休診	休診		休診	休診		休診	

ホームページが新しくなりました。  
<http://www.tanaka-obgyn.jp/>  
 是非・アクセスしてみてくださいね。

# 火はエアロビクスの日

曜日 3・10・17・24・31

- 13:00~14:00 **めり・はり・きゅ!** エアロビクス & はじめのエアロの融合(レベル2)
  - 14:15~15:15 **女性の王道** 骨盤底筋群のアプローチ(レベル1)
  - 15:30~16:30 **ようこそ! ママぐみ** (レベル1) マタニティヨガ & YOGA(マタニティ)のヨガ 妊婦さんと一般女性
  - 18:00~19:00 **ピラティス** 身体の軸を大切に! インテグリティ(レベル2)
  - 19:00~20:00 **脂肪燃焼** 有酸素運動の 大御所(レベル3)
- ※エアロビキスを ご利用下さい。(4枚綴り 2592円)  
 記名をして 所定の箱の中へお入れ下さい。

だいたい涼しくなってきました。寒さに負けない体づくり。エアロビクスをはじめませんか? 竹村 4枚綴り 2592円

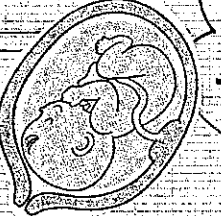


1. **赤ちゃん大好き!!** おっぱいハイ♡  
 母と育児を楽しむために(28週~)  
 ・おっぱいのメリット  
 ・赤ちゃん抱き方・飲みせ方  
 ・おっぱいによる食事...? 等

10/18(水)  
 ★9:30~  
 ★スタジオ103

当院で出産の方は、出産までに必ず必ずパーティを食卓頂き。母子帳を持って5分前にはお越し下さいね!!

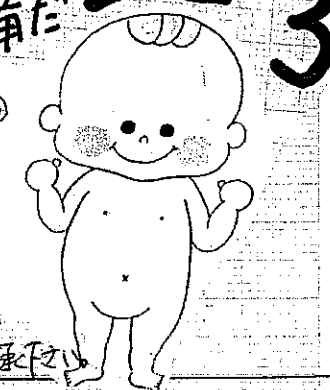
2. **ザ・お産10/4(木)**  
 出産の日が近づいてきました。(32週~)  
 ・お産の流れ・分娩室・お部屋の見学 ★9:30~  
 ・お産の時必要なものって...?・費用は? ★スタジオ103



お産の準備は 1. 2. 3.



3. 奇数月におこないます。御主人といっしょに参加して下さい。(14週~)  
**パパが主役・ママのお産**  
 ・お産のサポートの仕方  
 ・パパの妊婦体験  
 ・沐浴体験  
 ★19:00~20:30 ※変更になる場合もございます



## BabyTalk

ベビーピクニックとベビーマッサージを混合した中に HUG を取り入れました。ママとベビーが心と身体で語り合えるやさしい時間を過ごしましょう。

只今 充電中。お休み中。お休み中。お休み中。

楽しく楽なお産をしよう!!  
 当院では マタニティストレッチピクニックをおススメします。

ストレス  
 体重が増えた  
 産後のむくみ

お休み  
 足が痛む  
 ねむれない

10月3日(水)は **開院記念日** です。  
 全スタッフが一丸となって、お祝い致します。お気軽にお声をおかけ下さい。

10月14日(土) PM 16:30~  
 女優の柴田美保子様による **「古事記天語り」** を開催致します。PM 18:30~は 柴田美保子さんを囲んでの懇親会もご用意。ご興味のある方は、お気軽にスタッフまでお声がけ下さい。別紙チラシもご用意。

8月休みのベビーちゃん、お休みに来て下さいね。退院時にお願いしたお休みのため、お休みにお待ちください。

☆当院で御出産のママへ  
 今月の2カ月健診は  
**10月19日(木)**  
 ・13:00~14:00  
 ・スタジオ103

いつでも気になる方はお休み下さい!!  
**体重コントロール**  
 毎週火曜日 15:00  
 ※詳しくは 別紙にてご案内致します。お気軽にスタッフまで声をかけ下さい。

今日も一日笑顔で過ごして下さい。

子育てを頑張っているママ、子育てを応援しているお母様方の **Sun Sun サークル** を開催致します。

★10月25日(水) 10:00~11:30位まで  
 ★スタジオ103  
 ★材料費 1000円  
 ※予約は 10月16日(月)までにお願いします!!