

## <次の出産も帝王切開？>

帝王切開後の出産は予定帝王切開となることが多いです。また、帝王切開後は、子宮が手術前の状態に回復するために1年程かかるといわれています。次の妊娠までの期間については、産院によく相談するといいいでしょう。

### 5人に1人が帝王切開での出産

皆さんが思う「出産」とは主に「下から産む」という経膈分娩の事を指すと思いますが、出産方法は経膈分娩と帝王切開の2択のみです。

20年前に比べ帝王切開の割合は倍増しており、今は5人に1人が帝王切開での出産です。誰が帝王切開になっても不思議ではありません。妊娠中、「こんなお産がしたい」と今まで以上に生活習慣に気をつけ、赤ちゃんに想いを寄せ、身体を整え準備をしてきても、帝王切開になることもあるでしょう。そのことで出産、その後の育児への自信をなくしてしまう方がいるかもしれません。思い描いていた出産ではないかもしれませんが、帝王切開はお母さんと赤ちゃんの命を守るために必要なことなのです。

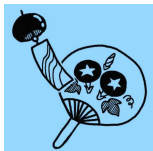
周囲から「帝王切開だから楽」と言われることがあったとしても、帝王切開は決して楽な出産ではありません。

ご自身の出産に自信を持ってください。そして、どうか赤ちゃんには「あなたが生まれた日は、お母さんとあなたが頑張った素敵な日」と誇りをもって伝えてください。

お父さんやご家族の方には、お母さんが育児を楽しんで出来るようサポートして欲しいと思います。



### 今月の助産師の つぶやき



「暑い中での外出やウォーキングは熱中症が心配」  
「感染症が心配」と家にこもりがちになっている方が多いと思います。

そこで！家の中にいても身体を動かせる方法をご紹介しますと思います。

それは、**雑巾がけ**です！！

①四つんばいになり、両腕と両足は肩幅程度に開き掃除をします。

②窓拭きは両足を開き膝は柔軟に、手は左右に大きく動かし脇腹を気持ちよく伸ばします。

★利き手のみではなく、反対側も行うのがポイントです。

★家の中がキレイになり、お産に向けての体力づくりにもなります。

拭き掃除で腕を大きく動かす効果  
肩甲骨・乳房基底部が動き血行UP

四つんばいのポーズの効果  
腰痛・背部痛対策



注意・安定期に入り体調が落ち着いている方にオススメです。

・病院から自宅安静と言われている方、お腹が張りやすい方、体調がすぐれない方は控えましょう。

健康づくり支援課管理栄養士  
オススメひんやりレシピ

### ひとくち牛乳寒天

材料（6人分・12個分） 1人あたり2個 105 kcal  
牛乳 300 cc  
水 200 cc  
粉寒天 4g  
砂糖 大さじ2  
みかん（缶詰）120 g  
バナナ 1/2本

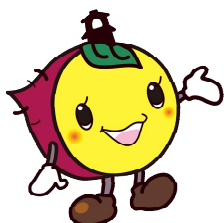


### 作り方

- ①小鉢に大きめに切ったラップをのせ、みかん、小さく切ったバナナを入れる。
- ②鍋に水と粉寒天を入れてかき混ぜながら火にかける。
- ③沸騰したら弱火にし、1～2分ほど静かに混ぜながら煮る。
- ④寒天が溶けたら砂糖を溶かし、火を止める。
- ⑤常温に戻した牛乳を加え、よく混ぜる。
- ⑥①に⑤を流し込み、ラップを閉じて輪ゴムで止める。
- ⑦氷水を入れたボウルに⑥を入れて冷やす。

### 《おやつメモ》

暑い夏に手軽に作れてカルシウムを補給でき、便秘予防にもなる体にうれしい寒天デザートです。寒天はノンカロリーで食物繊維が豊富。フルーツを好みのものに変えたり、アレンジは自由自在です。



川越市マスコットキャラクター ときも

場 所：川越市総合保健センター 健康づくり支援課  
時 間：平日 8時30分～17時15分  
電 話：049-229-4125  
FAX：049-225-1291