

出産体験記



稲築地区在住
H.Mさん
H26年6月17日生
出生時の体重 2714g
身長 50cm

5月13日、まだ臨月にも入っていないのに、赤ちゃんがおりてきているのがわかりました。と、いうのも、1人目の時同様8か月にいったころから胃が圧迫されてほとんど食べることができなくなっていたのですが、その日はドーナツを3つもたべることができたのです。

1人目の時は、生まれる1週間前でした。次の日、病院に行ってみるとやっぱり下がってきているので自宅で安静にするよう言われ、張り止め薬を処方されました。その日から近くの実家にお世話になり、横になって過ごしました。張り止めを6時間おきに服用しないと張ってくるので、夜中にアラームで起きて薬をのむ毎日。赤ちゃんが小さめなのもあり、できれば臨月までお腹で育つてと赤ちゃんに話していました。

なんとか臨月に入り、張り止めも処方されなくなりましたので、すぐに陣痛が始まるだろうと思っていたのですが、ほとんどおなか張ることもなくなりました。なので、実家から自宅に戻り普通に生活することに。

しばらくして深夜におなか張って眠れない毎日が始まりました。これも1人目の時と同じ、前駆陣痛でした。そのうち陣痛が始まるのかなーと思いつつ寝て、朝を迎えることが続きました。6月16日の夜、これは待っていても陣痛が始まらないと一念発起し、家中を掃除して動きまわりました。お腹は張ってはくるとはありますが、陣痛のいたみほどではありません。1人目の時は病院に入って、結局一日以上かかったので今回はまだまだこれくらいじゃ

生まれないうととにかく動いて、腰を右回転に回しながら「上手に降りてきてね」と、赤ちゃんに語りかけました。朝5時まで動きまわりましたがそれでもやっぱり痛みが強くなることはなく、諦めて寝ようとしたとき、破水しました。一気に破水したわけではなく、ほんの少しだったので、気のせいかなと、とりあえず寝ることに。朝8時に起きるとやっぱり破水していることに気づいて、あわてて長男を実家に預け主人と病院へ。診察を受けるとやはり破水しており、経産婦だしそのうち痛みがつくだろうと、病室で待機。ところが8時間たってもまったく状況が変わらず、筋肉弛緩剤を投与することに。さすがにそれからは陣痛が順調に進み、6月17日20時45分、2714グラムと少し小柄な女の子が生まれました。カンガルーケアをしながら、よく頑張ったね、おなかの中で大きくなってくれてありがとう。と話しました。長男の生まれた時とそっくりな赤ちゃんに家族みんなが驚きました。長男は初めて見る妹がかわいくて仕方ないらしく、退院してからはずっと横に寝て、胸をトントンしてあげる姿がとってもかわいかったです。

2歳5か月になった娘は相変わらず細身ですが、身長だけはぐんぐん伸びて大きくなりました。そして、最近では1歳10か月離れた兄から叩かれても、叩き返したりとたくましく育っています。春から幼稚園に入るので、娘と2人の時間もあと3か月ほど。一日一日を大事に過ごしたいと思っています。

こども大スキレシピ ゆずジャム&お味噌汁

これから寒い季節になりますね。10月27日のおしゃべりサロンでゆずジャム作りをしました。ほろ苦いけど美味でしたよ。また、冬にオススメの「具たくさんおみそ汁」も紹介します。ぜひ、みなさんも作ってみてください♡



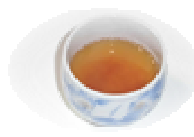
柚ってどんな果物？
柑橘類の中では耐寒性が強く、免疫力を高めたり、抗酸化作用があり、美肌効果も期待できる優れものです♪

- ゆずジャム**
- 《材料》
○柚 10コ
★砂糖 300g (柚子の30%)
★塩 少々 ★お水 適量

- ① 柚は、しっかり洗ってから、皮と種、果肉の3つに分けます。
- ② 柚の皮は千切り。果肉の部分は細かく刻みます。
- ③ 種は水に浸しておきます。
一種の成分からとろみがでできます。
- ④ 柚の皮と刻んだ果肉に、砂糖をまぶしてしばらく置きます。水分がしみ出し、煮汁が少なくてすみます。
- ⑤ 鍋に移し替えて、③の水をひたひたに入れて火にかけます。クツクツいってきたら中火にして木べらで混ぜながら煮つめていきます。
- ⑥ 鍋に湯を沸かし、保存用の瓶とふたを入れて、2~3分煮沸消毒をして布巾にふせておきます。
- ⑦ 火加減と水加減を見ながら、煮汁が3分の1以下になり、ゆるくとろみがついてきたら、適量の塩を入れて味を引き締めできあがりです。



少量のジャムをお湯で溶いて「ゆず茶」も美味しい♪



具たくさんお味噌汁

具がゴロゴロ入ったお味噌汁であつたまりましよう(´0´)

- すいとん味噌汁《材料》
★すいとん (小麦粉+水)
★人参 ★大根



- 根菜味噌汁《材料》
★ごぼう
★しいたけ ★ねぎ
★さつまいも

ごぼうを油で炒めてから調理するところがポイント♪



子どもと一緒に料理するのも楽しいですよ



すいとんでボリュームアップ



おにぎりとお味噌汁の相性 Good!!

大根と人参を型抜きしました♪



編集後記

平成22年3月から始まった子育て情報紙「こども目線 かまっぴ」は、今号で20号。長きにわたり、たくさんの方にご協力いただきました。本当にありがとうございます。3月に11号から20号までをまとめた小冊子を作りますので、いろいろなご意見聞かせてくださいね。

