

■秋の助産師外来より

## 秋の助産師外来より

秋は冬に向けて、体作りをしておく季節。

おいしいものがたくさん取れる食欲の秋ですが、夏ばてを引きずったまま胃腸が弱っていることも…。

季節のものをとりいれて、寒い季節に負けない体を作りましょう。



### 秋の体作りのポイント

#### ・季節の食材を取り入れましょう

⇒豆類、根菜、イモ類、きのこ類など

たとえば…

かぼちゃは冷えを解消する作用があります

しいたけは筋肉や骨を丈夫にしてくれます

まいたけは免疫機能に役立ちます

えのきは疲労回復、神経の興奮を鎮めます

しめじはビタミンが含まれます

秋刀魚は鉄分やビタミン、カルシウム、たんぱく質も含まれていて栄養豊富です

里芋は低カロリーで、便秘やむくみにも効果があります

⇒おやつには栗がお勧め

食物繊維が豊富でカロリー控えめ、ビタミン・ミネラルも含まれています

食欲の秋です☆

これらの食材を使って自分好みの料理を作ってみてはいかがでしょうか？



#### ・少しずつ寒くなる気温に敏感になって、冷え対策をしましょう

⇒入浴をしたり、温かいスープを取り入れたりすることで身体の芯から温めて

腹巻やレッグウォーマーもお勧めです

冷え対策にしょうがを取り入れてみましょう

#### ・生活リズムを整えましょう

⇒朝起きたら朝日を浴びて、大きく深呼吸してみましょう

午前中に眠くなってしまいうようなら、朝の散歩もお勧めです

お昼寝は長時間にならないように気をつけましょう（30～60分くらいがお勧めです）

### 秋のリラックスのポイント

#### ・日照時間が短くなるにつれて悲しい気分になりがち

⇒感情を押し込めずに外に発散してみて（友人やご主人とのお話、運動もいいですね）

⇒家に閉じこもるよりも、季節の移り変わりを五感で感じながら散歩してみてください

⇒パースプランを書きながら、お産や赤ちゃんについて考えてみましょう



パースプランとは…

お産や育児について、どのようにしていきたいのかをご自身で考えていただくものです。ご自身のお産や、育児への思いを自由にお書きください。

具体的には

- ・立会い分娩がいいな
- ・好きな音楽をかけたいな
- ・畳の部屋で産みたいな
- ・産まれたばかりの赤ちゃんをすぐに抱っこしたいな
- ・母乳育児がいいな

心配事を整理してもいいですね

- ・陣痛が怖いな
- ・痛いといらいらして周りの人にぶつけちゃうかも
- ・パパが間に合わなかったらどうしよう

上記を参考にして、まずは自由に書いてみてください！あなたが作成したパースプランを基に、助産師外来や保健相談室で助産師が伺わせていただきます。あなたと共にパースプランを作り、一緒に出産の準備をしていきましょう。なお、対応の出来ない内容もありますことをご了承ください。

毎日が難しくても、少しずつ取り入れてみましょう  
おいしく、楽しく季節を感じてみてはいかがでしょうか

助産師外来

