



毎日の育児や家事などでいそがしく過ごすママ。子どもの体調管理はもちろん大切ですが、ママ自身の健康、後回しになっていませんか？町田市中町で開業して56年、地域の女性の健康を見守ってきた都南産婦人科の長尾百合子院長に、ママの健康についてお話を聞きました。



ママの健康忘れていませんか？

産後のケアって？

Q. 産後っていつまで？

A. 産後6〜8週間は、妊娠・出産により大きく変化した身体を回復させるためとても大切な期間で、それを「産褥期」と呼んでいます。産褥期の過ごし方次第でママの身体の回復も早くなり、その分しっかりと育児に向き合えるようになります。

Q. 産後はどんなことに気をつけたいの？

A. 大切なことは次の3つです。

1つ目は、「睡眠時間の確保」。十分な睡眠を取り基本的には安静に過ごすことが大切です。

2つ目は、「バランスの良い食事」。良質な母乳のために好き嫌いをせずに蛋白質、鉄分、カルシウムを積極的に摂取することを心がけましょう。

そして3つ目は、「1人で頑張らずに協力者などの力を借りることも大切です。」

以上の事に気をつけて、無理せず心身ともにゆったりとした産褥期を過ごしましょう！



ママへのメッセージ

町田地域の女性の皆様が、健康に幸せになれますように、皆様との心のつながりを大切にしたい信頼される医院を目指しております。どうぞお気軽にご相談ください。



都南産婦人科 院長
長尾百合子先生

取材を終えて

「ママの笑顔が、子どもや家族にとって太陽のように大切！」と院長はおっしゃいます。笑顔のためにも、まずはママの健康がいちばんですね！

健康のために、産後のママに重要な食事や栄養、休養、骨盤、ホルモン…産婦人科医としてたくさん伝えたいことがあるということで、今後も誌面などで紹介していただく予定です。ご自身も働きながら町田で2人のお子さまを育ててきた先輩ママでもある院長。町田のママの心強いお医者さんです。