

## ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammys' Club

迎春

ジュンマミーズ倶楽部は  
今年も素敵な一年になりますよう  
お祈り申し上げます。

## 助産師からのメッセージ

寒い日が続きますが、体調の管理はいかがでしょう？

出産から産後の体づくりのためにも、この時期は身体が冷えないように引き続き気を付けましょう。  
「お腹から腰まわりを冷やさず、服は蒸れず、足元から冷気が入らない」ことがポイントです。

下着(パンツ)、ズボン、肌着、上着、腹巻、または腰回りをフリースや長いスカート等で覆い、冷気が入ってこないようにしましょう。レッグウォーマーや五本指ソックスもおすすめです。携帯用カイロや湯たんぽ、ホットタオルで温めるのも良いでしょう。

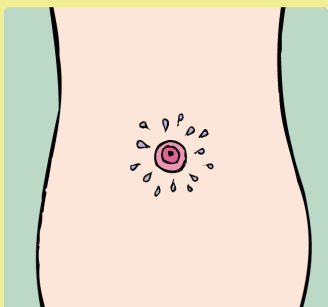
- 出産は瞬発力ではなく、持久力です。基本の身体を作るため、規則正しい生活を心掛けましょう。「お日様が上がったら起きて、お日様が沈んだら寝る」という生活です。
- 食事にも引き続き配慮しましょう。妊娠中に摂ってほしい食材は まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いもです。「まご(わ)やさしい」と覚えてください。

身体を温め、冷えを予防して体調を整えていきましょう。

## あかちゃんの身体の変化

今月から3カ月にわたり、ママとあかちゃんの身体の変化を紹介します。

1カ月のころ



2カ月のころ



脳・心臓などの  
器官が造られます。  
身長：約2.5cm  
体重：約4g

3カ月のころ



頭・胴・手足が  
はっきりしてきます。  
身長：約9cm  
体重：約20g

4カ月のころ



男女の区別が  
つきます。  
身長：約18cm  
体重：約120g

妊娠初期、このころママはつわりが始まりますが、初期の終わりから中期にかけて治まるでしょう。情緒が不安定的になり、ちょっとしたことで涙が出たり、怒りっぽくなったりすることもあります。次第に落ち着いてくるので無理をせず、楽しい気持ちで過ごせるよう心がけましょう。