

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammys' Club

ジュンマミーズ倶楽部は出産を控えた妊婦さん、産後のお母さんとジュンレディースクリニックをつなぎ、すべてのお母さんに幸せな子育てをしてもらいたいという願いから生まれた情報誌です。

助産師からのメッセージ

妊娠をすると新陳代謝が活発になり、汗をかきやすく、体温も0.2℃～0.3℃上がると言われています。

またホルモンバランスの変化で身体中が痒くなることもあります。

妊婦さんは汗や皮脂の分泌が活発ですから、毛穴が詰まりやすくそこから感染・炎症を起こし、湿疹に進んでしまいがちです。



さて、先月に引き続き、汗をかきやすいこれからの季節の紫外線対策についてお話をしたいと思います。

妊娠中は肌が敏感になっていますから、今まで使用していた化粧品でも肌トラブルを起こす事もあります。状況に応じて、刺激の少ない化粧品に替えてみると良いと思います。

日焼け止めクリームは紫外線吸収剤（有機化合物配合で肌に刺激）を含まないもの（紫外線散乱剤のみ）がお勧めです。また、日傘・日よけの帽子などを使用してなるべく紫外線からお肌を守りましょう。

最後に、気分が優れない時もあると思いますが、妊娠中はホルモンのバランスの変化で、精神状態が不安定になりやすくなります。そのようなときは、好きな音楽を聴いたり、映画やDVD鑑賞、そして好きな食べ物を味わってみては。・・・食べ過ぎには注意しましょう。

それでは、皆さんとベビーちゃんにお会いできる日を心よりお待ちしております。

アンケート結果発表

今回も「赤ちゃんのお世話で大変だったことは何でしたか？ 何だと思いますか？」のアンケートにたくさんのメッセージをいただきました。3号に渡り結果を発表します。まずは食事・睡眠編。

離乳食作り

寝かしつけ

母乳・ミルク

夜泣き

先輩ママの声

寝かしつけで常に抱っこは大変だったので、眠そうなときにガーゼを渡し、お腹をとんとんするだけで寝られるように癖を付けました。パパにも寝かしつけることが出来て楽でした☆

寝不足が続くと体力がもたないので、意識してお昼寝などをして体力回復させたら良いと思います。

～あなたの声を聞かせてください～

ジュンマミーズ倶楽部では、同じテーマにて引き続きあなたからの声をメールで募集いたします。頂いた内容は本誌に掲載させていただくことがあります。ご意見お待ちしております。

「赤ちゃんのお世話で大変だったことは何でしたか？ 何だと思いますか？」

※掲載をお約束するものではありませんのでご了承ください。

jmclub@jun-ic.com 宛てにお送りください。HPからもアンケートにお答えいただけます。