

# ジュンマミーズ倶楽部

## *Jun Mummy's Club*

### ●● 助産師からのメッセージ ●●

日差しが段々と強くなり、夏を感じる季節となってきました。みなさまいかがお過ごしでしょうか？  
今回は“陣痛を乗り越える為の過ごし方”についてお話したいと思います。

陣痛は「辛く苦しいもの」というイメージをお持ちではないでしょうか？ 実際はママの気持ちの持ち方と陣痛時の過ごし方で、痛みの感じ方やお産がスムーズにいくかどうかが変わってくるものなのです。いかに心と体をリラックスさせるかが「陣痛を乗り越える」一番のコツだと考えております。

初産のママにとっては恐怖や不安があるのは当然のことなのですが、陣痛の本番に向けて、元気な赤ちゃんが生まれてくること“安産”を思い描く事で心の準備をしたり、クッションにしがみついたり、もたれたりして、自分にとって陣痛時に楽な姿勢を見つけてみましょう。また陣痛中はとても暑くなります。うちわや飲み物（ストローも一緒に）、汗を拭くためのハンドタオルなどを事前に準備しておくといいですよ。

陣痛は今まで経験したことのない痛みですが、もうすぐ会える愛しい我が子の為に、常にポジティブな気持ちで陣痛と一緒に乗り越えましょう。

その先には大変だった陣痛の痛みを忘れてしまうくらいの、感動の対面が待っていますよ。



### 薔薇の季節を迎えました (豊橋院にて)

お庭の薔薇が最盛期を迎えております！  
庭園内には現在3種類の薔薇を育てて  
おりますが、どれも綺麗に咲き揃って  
おります。ご来院の際には是非お立ち  
寄り頂き、お花を楽しんでください。

