

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mummies' 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 ❁

最近随分と寒くなってきたので妊娠中から産後にかけてこの季節に特に気を付けたいのが「冷え」です。妊娠中には特に気をつけたいですね。

「冷え」は体の末端の血行を良くして、からだの中から温めることで改善していきます。



- 自分が心地よいと思える温度(40~42度程度)で全身をリラックスさせ、ゆっくりお風呂に入るようにしましょう。
- 足先の冷えを感じた時には足湯を試みましょう。特に寝る前は冷えやすくなっています。大きめのたらいか、バケツに通常よりやや熱いお湯を入れて、両足をつけます。終わったら素早く拭いて靴下を履きましょう。
- 食事はパン食よりもごはん食、根菜類は体を温めてくれます。できるだけ加熱し、エネルギーを取り込むようにします。逆に生野菜や果物、砂糖類は体を冷やすので摂りすぎに注意しましょう。

自分なりの冷え対策で、快適なホカホカ妊娠ライフを過ごしましょう。

❁ マタニティファイル変更のお知らせ ❁

分娩予約された方へのプレゼント
マタニティファイルが新しくなりました！

A5サイズのマタニティファイルと
母子手帳ケースがセットになります。

母子手帳ケースは母子手帳・診察券・
マタニティファイルなどを一緒に保管できます。
ご活用ください。



❁ クリスマス装飾 ❁

ジュンレディースクリニックでは、12月には院内がクリスマス装飾に変わります。
季節をお楽しみください。写真はジュンレディースクリニック小平の装飾です。

