

# ジュンマミーズ倶楽部

## Jun Mammies Club

### 助産師からのメッセージ

温かくなってきた今、『安定期に入ったから、今のうちに二人で旅行へ』と計画を立てている方も多いのでは？

今月は、妊娠中の「お出かけ」についてお話をしたいと思います。

お出かけと言っても、ご近所の散歩から旅行までと範囲はさまざま。安定期に入ると流産の可能性は低くなりますが、「安定期だから安全。何も起こらないはず。」というのは大きな誤解です。



「じゃあ、妊婦さんは旅行してはダメなの？」

そうではありません。普段の生活から離れることは気分転換になります。妊娠中は通常の体調ではないことを自覚して、無理のないゆったりとした計画を立てましょう。

また、移動手段を考えて疲れたら休めるようなスケジュールを組んだり、旅行先の病院を調べておく、などの準備をしておきましょう。

妊娠中のどの時期でも予期しないことが起こります。だからといってビクビク過ごす必要はありません。自分の思いだけでなく、「今日は元気かな？」とからだの声に耳を傾け、体調に合わせて過ごすようにしましょう。



### パパママ教室のご案内

パパママ教室では、分娩の進み方や出産の呼吸法、分娩時のママのサポートなどについて学んでいただく教室です。



ご夫婦でお産をするという意識を高め、新しい家族の誕生の喜びを感じていただければ・・・

立会い分娩をご希望の方は、お時間を合わせてご参加ください。