

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mamma's Club

助産師 メッセージ

4月になると、新しいことを始めたいくなるような新鮮な気分になりますよね。そして妊娠は、健康な食生活について考える良い機会かもしれません。栄養バランスのとれた食事に気をつかうのみでなく、塩分のとり過ぎにも気をつけてほしいと思います。

非妊時でも、過剰摂取は浮腫、高血圧、腎臓病、骨粗しょう症等を引き起こす原因と考えられ、妊娠中は妊娠高血圧症候群など様々な妊娠中のリスクへとつながる危険があるのです。

日頃から薄味に慣れておくのも必要な健活です。

麺類の汁は残す、お味噌汁はできるだけ具たくさんにする心がけ以外にもいくつかの減塩テクを取り入れてみてはいかがでしょうか。

- 減塩テク**
- ① だしは手作り、香味野菜（しょうが、しそ、レモン等）を使い、調味料は少なくしましょう
 - ② 牛乳や豆乳でコクを出す
 - ③ ごま油やオリーブ油で風味付け
 - ④ ごまやナッツ等で香ばしさをプラス
 - ⑤ 味付けは最後にかからめるだけ

出産されたお母さんの心身の安定を図るため、また赤ちゃんのいる生活に慣れるための支援として、多くの自治体が産後ケア事業を行っています。

ジュンレディースクリニックは、下記の自治体の産後ケア事業利用施設となっており、退院後のお母さんと赤ちゃんのケアを目的とした宿泊型、日帰り型のケアサービスを提供しています。

経験豊富な助産師が、産後のお母さん一人一人に合ったケアを行い、退院後も健やかで楽しく育児ができるよう、全力でサポートいたします。

ケア内容

- お母さんの心身の健康相談、赤ちゃんのお世話相談、赤ちゃんの発育チェック、授乳指導、食事 等

産後ケア事業 利用可能施設 (2020.4.1時点)

- 刈谷院…刈谷市、東浦町
- 豊橋院…豊橋市、豊川市、湖西市、田原市
- 安城院…安城市、刈谷市
- 千里丘院…吹田市

上記の地域にお住まいの方は、

利用時の費用の一部が自治体から助成されます。

内容は自治体によって異なりますので、地域の保健センター等にお問い合わせください。

産後ケア事業 のご案内

