

# ジュンマミーズ倶楽部

## Jun Mammys Club

### ～助産師からのメッセージ～

この時期、花粉症でマスクが必需品となる方も多いかと思えます。今回は花粉症対策についてです。花粉症対策の基本は、花粉に負けない体作りと、花粉に触れる頻度を少なくする生活習慣を心掛けましょう。

- ★自律神経のバランスを整える（不規則な生活リズム、過労、ストレスなどは避ける）
- ★乳酸菌を積極的に摂る（ヨーグルト）
- ★外出時は花粉を防ぐ服装（マスク、帽子、メガネ、ツルツル素材の服がより良い）
- ★室内に花粉を持ち込まない（家に入る前に払い落としましょう）
- ★洗濯物は室内干しに（外に干す時は、取り込む際に花粉をはたいてから室内に入れると良いでしょう）

妊娠中または出産後の授乳期にも、赤ちゃんのために、できるだけお薬の使用は控えたいと考える方が多いかと思えます。生活習慣を変えることで症状が軽くなることがあります。それでもどうしてもつらい時は医師に相談しましょう。



### ～豊橋院にて、助産師外来を開始しました～

時期： 中期（24週～27週）、後期（32週～35週） 各1回

内容： 妊婦健診、エコー、その他相談など

実際にあった相談例：◇母乳や授乳について

◇上のお子さんとの関わりについて（赤ちゃん返りなど）

助産師からみなさまへ： 超音波エコーを行いながら、1人1人の患者さんにじっくりと話をすることで、自分らしい妊娠・出産・育児に向けて歩いていけるよう、安心して話せる環境づくりに努め、コミュニケーションツールとしての役割を果たしていきたいと思えます。妊婦さんは少なからず不安があると思うので、少しでも不安を取り除き出産に臨めるようメンタル面でもサポートしていきたいと考えています。