

# ジュンマミーズ倶楽部

## Jun Mammies 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。

### 明けましておめでとうございます



いよいよ2013年の幕開けです。ジュンレディースクリニックでは、昨年に引き続き全力で妊婦さん・産後のお母さんをサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



#### 助産師よりメッセージ



年が明け、一段と寒くなり体調を崩しやすくなる季節になりました。

寒くなると風邪をひきやすくなります。風邪にかかってからでは回復に時間を要したり、体力や免疫力が低下してしまいます。切迫流産、早産の方は発熱や咳が続くとおなか張りやすく突然破水してしまうこともあります。また、妊娠中や授乳中はなかなか簡単にお薬が使えません。ウイルスに負けない身体作りを心がけましょう。

予防法として、いくつかご紹介したいと思います。

十分な睡眠や休養をとり、水分やビタミンをたくさんとって、身体を冷やさないようにしましょう。寒さに負けない身体を作るため、食事に気を配りましょう。

主に地面の中で育つものに体を温める効果があります。根菜類（イモ・ごぼう・にんじん・大根など）をできるだけ加熱してとりましょう。この季節、鍋物がお勧めです。

身体を冷やさないよう5本指靴下、レッグウォーマーなどで足を温めるのも良いでしょう。首という名前のつくところ（首・手首・足首）は冷やさないようにしましょう。

お部屋の湿度の管理

乾燥するとウイルスは絶大な感染力を持ちます。そこで、室内の加湿をして乾燥を防ぎましょう。湿度は60%を目安に調節できると良いですね。

ティートリーやラベンダーなどの部屋を殺菌する効果のあるアロマを使用するのも良いかもしれません。

そういう自己管理の気持ちは、これからの分娩や育児・授乳にきっと良い効果をもたらすと思います。さあ、一緒に良いお産・良い育児ができるようがんばりましょう！



#### ベビーマッサージのご案内



大阪府摂津市にあるジュンレディースクリニック千里丘では、当院で生まれ、1ヵ月健診を受けた赤ちゃん和妈妈（もしくはパパ）を対象にベビーマッサージのレッスンを開催しています。

所要時間はおよそ一時間です。ご希望の方は予約システムもしくはお電話で予約をお取りください。

#### ★ベビーマッサージについて★

マッサージをすることにより、赤ちゃんに安らぎを与え、ママへの信頼、安心につながるといわれています。スキンシップは親子の絆を深め、赤ちゃんの心、身体のすこやかな成長に欠かせない大切なコミュニケーションです。

同じ時期に出産したママとの交流の場として、赤ちゃんと一緒にご参加ください。



次号ではジュンレディースクリニック豊橋の母乳外来についてご紹介します。

#### 今回のテーマ 「産後、パートナーに手伝ってもらいたいと思う家事」

~あなたの声を聞かせてください~

ジュンマミーズ倶楽部ではあなたからの声をメールで募集いたします。頂いた内容は本誌に掲載させていただくことがあります。ご意見お待ちしております。※掲載をお約束するものではありませんのでご了承ください。

jclub@jun-lc.com 宛て(受信専用)に送ってください。HPからもアンケートにお答えいただけます。