

# ジュンマミーズ倶楽部

## Jun Mammys' Club

### 助産師からの メッセージ

妊娠するとホルモンバランスが変化し、心理面へ影響し不快症状を現すこともあります。不快症状の出現は日常生活にも影響を及ぼしやすいと言われています。そこで、今回はリラックス方法の一部をご紹介します。

### コミュニケーション

話をよく「聴く」こと、そして「共感」をすることで心身の安定につながると言われています。特に家族とゆっくり話す時間を設けましょう。

### 睡眠

スムーズに眠りに入るには「就寝環境」を整えることが大切です。寝室の室温や寝具などを見直したり、ホットタオルで首の後ろを温めるとリラックス効果があると言われています。

### タッチング

手を当てたり、さする、もむ、圧迫するなどの方法があります。痛みや不安を軽減する効果や、親しみをわかせる効果があると言われています。

### 足浴

冷えやすい足先はお湯で温めるととても心地良いものです。疲労解消や安眠などにも有効です。入浴剤などを使用するのも良いでしょう。

赤ちゃんに会えるまで、心穏やかにリラックスして過ごし、楽しいマタニティライフを過ごしましょう♪

### 豊橋院にて 新イベント始めました



Babyグッズ作成コースのようす



豊橋院では、新イベント「フレママカフェ」を昨年12月より開催しています。

フレママカフェでは、栄養士さんや当院看護師による、妊娠中の栄養や産後グッズのお話や、講師の方にお越し頂き、ベビーグッズやママのためのアロマ作成を行ったりしています。また、お飲物とデザートとともに、ママ同士交流できる時間もございます。

♪ 隔週でイベント内容が変わります♪

### 妊娠後期からの栄養

- 栄養士のお話
- 個別相談

### 出産準備&育児セミナー

- 病棟スタッフのお話

### クラフト作成

- Babyグッズ作成コース
- Mamaリラックスコース