

# 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。



### 助産師からのメッセージ



妊娠初期はホルモンの急激な変化に体が調整しきれない、また妊婦の体が赤ちゃんを異物だと認識してしまうなどの理由から、つわりがおこると言われています。

つわりの症状としては、吐き気、嘔吐、胃のむかつきなどの消化器症状があり、個人差はありますが、14～16週くらいにおさまると言われています。

つわりの時には、その時に食べられそうな自分の好みのものや、口あたりの良いものを少量ずつ時間をあけて食べてみましょう。固形物が食べられなくても、水分の補給だけでも十分です。

また、一日中家にいるよりは、時には外に出て散歩したり気分転換することも大切です。

つわりの時期に食べられない期間が続いたとしても、赤ちゃんはお母さんの体からきちんと必要な栄養をもらっているの、心配しないで下さい。症状がひどい時は、一人で悩まずに家族や私たちスタッフに相談しましょう。

### 眼精疲労マッサージのご紹介

妊娠中は血流が悪くなることから、眼精疲労や頭痛、肩こりでお悩みの妊婦さんも多いかと思えます。そこで、刈谷・千里丘・豊橋の3院で出産記念プレゼントとして行っている眼精疲労マッサージの一部をご紹介します。

①糸竹空（しちくくう）のツボ  
（疲れ目、偏頭痛に効果あり）  
眉尻からおでこ、髪の毛の生え際に向かって、三箇所ほど人差し指で回すように押さえます。



②天柱のツボ  
（肩こり、頭痛に効果あり）  
首の後ろにある筋肉の外側、髪の毛の生え際周辺を頭の形に沿って、両手で優しく押さえます。

### ベビーマッサージ教室のご紹介



TOYOHASHI

ジュンレディースクリニック千里丘・小平・豊橋にて開催しているベビーマッサージ教室では、たくさんのお母さんにご参加いただいています。童謡に合わせて、歌いながらマッサージを行うと、気持ちよくてぐっすり眠ってしまう赤ちゃんもいます。インストラクターの先生が丁寧に教えてくれますので、初めての方でも安心です。赤ちゃんもママと一緒にリラックスできるベビーマッサージを始めてみませんか？



### NEW！ すくすく2週間健診



愛知県豊橋市にあるジュンレディースクリニック豊橋では、5月より新たに「すくすく2週間健診」を開始しました。産後のお母さんと赤ちゃんに助産師による育児相談、赤ちゃんの体重測定、おっぱい指導を行っています。同じ月数のお母さんと楽しく情報交換して、リフレッシュしましょう。（※ナースステーションにてご予約いただけます）

今回のテーマ 「赤ちゃんのお世話で大変だったことは何でしたか？ 何だと思いますか？」 ~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。

jmclub@jun-ic.com宛て(受信専用)にお送りください。HPからもアンケートにお答えいただけます。