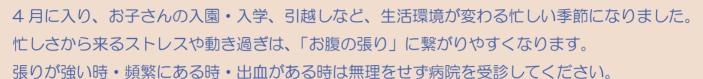
ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammy's Club



助産師からのメッセージ



冷え

暖かくなってきましたが、 妊婦さんにとって冷えは大敵! おが大きくなると、お掃除も 入るのも大変・・ですが、 シャワーではなく、 お湯をためて、 つかるのがお勧めです。

便 秘

便秘になると、 お腹が張りやすく なります。朝、なるべく 温かいものを飲み、決まった 時間にトイレに行く習慣を つけましょう。食物繊維を多く 含む物をとるのも良いですね☆ 冷えや便秘もお腹が 張りやすくなる原因と なります。張りが気になるな ・・・と思ったら、生活の中で 少しだけお腹のために 出来ること、試して みてください。

ストレス

心の緊張は、身体の緊張に つながります。

ストレスを抱えると、

お腹は張りやすいもの。 悩み事は一人で抱えず、 周りの人に 相談しましょう。

動き過ぎ

立ちっぱなしを避けて、 張りを感じたら 安静にすることを 心がけましょう。

無理はせず、パパや周りの人に 上手に甘えながら、

動き過ぎないようにしましょう。



春の紫外線対策



紫外線は3、4月から徐々に強くなり、6、7月にピークを迎えます。

ホルモンバランスの変化でシミ・ソバカスが出来やすい妊婦さん、大人に比べ肌が薄くデリケートな 赤ちゃんをもつお母さんは、普段の生活の中に紫外線対策を取り入れてみてはいかがでしょうか? いつまでもかわらず キレイなママでいられますように・・・。

- *紫外線の強い時間帯(10時~14時)の外出をさける。
- *帽子や日傘を利用する。
- *日陰を上手に利用する。
- *日焼け止めをぬる。

