

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammys' Club

助産師からのメッセージ

2016年の夏は、猛暑の可能性が高い・・・と予想されていますね。7月は過ごしやすい日も多くありましたが、8月は暑くなりそうですね。

妊娠すると体温が高いため夏にはもっと暑く感じると思います。今回は、そんな暑い夏を乗り切るための暑さ対策についてお話したいと思います。

<陽射しを避けて出かけましょう>

外に出かける用事がある時は、出来るだけ夕方涼しくなってから出かけるようにしましょう。熱中症の危険性も高まります。日傘や帽子などを上手に利用してください。

<お腹や足は冷やさないように>

昔から『頭寒足熱』と言うように、足の冷えは禁物です。妊婦さんはお腹も冷やさないようにしたいですね。家にいるときは、冷房のかけ過ぎには気を付けて、時々外の風を取り入れましょう。冷えはむくみに繋がりお腹も張りやすくなるので注意してください。冷房をかけていても、腹巻を巻く・靴下を重ねて履くなどの工夫が出来ると良いですね。

<体の中から温めましょう>

冷えは内臓の冷えからも起こります。冷たい飲み物が欲しくなる季節ですが、スープや温野菜など身体を温める効果のあるものを取り入れましょう。根菜類は身体を温める効果があるので、メニューに追加できると良いですね。

自分1人で頑張るのではなく、生まれてくる赤ちゃんのためにも、家族にも協力してもらい暑い夏を乗り切りましょう。



ブライダルチェックのお知らせ

あなたがいつまでも健康で若々しく過ごしていくことは、あなただけではなく、あなたの家族にとってもとても大切なことです。

自分の身体を知ることは、自分を大切にすることだと思います。

当院では、お勧めしたい検査をパックにした婦人科の健診をご用意しています。

また、結婚を控えている、予定されている女性を対象としたブライダルチェックも行っております。

インターネットよりご予約いただけます。詳細は各院ホームページをご覧ください。

