

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mamiy's 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

季節も暖くなり、穏やかな季節になってきました。妊娠中の方は体調管理に気を付けていらっしゃると思います。今回は妊娠中に起きやすいトラブルとして妊娠高血圧症候群についてお話しします。

以前は妊娠中期以降の妊婦さんに高血圧・蛋白尿・浮腫のいずれか一つ以上が現れる病気を「妊娠中毒症」と呼んでいました。しかし、医学研究の進歩により、妊婦さんや赤ちゃんの障害に直接関係するのは「高血圧」が中心であることが明らかになり、2005年より「妊娠高血圧症候群」という病名が採用されました。

妊娠20週以降、分娩後12週まで高血圧が見られる場合、または高血圧に蛋白尿を伴う場合に「妊娠高血圧症候群」と診断されます。

「妊娠高血圧症候群」になると、妊婦さんと赤ちゃんの状態をさらに悪くする病気を合併することがあります。また重症化すると、赤ちゃんへの栄養・酸素が不足してしまう恐れもあります。

規則正しい生活を送り、適度な運動と安静、栄養のバランス、ストレスや疲労の回復につとめて下さい。妊婦検診を受診することが早期発見につながります。

最後に…妊娠しているという自覚を持って、身体と心の両方で赤ちゃんを迎える準備を進めていってください。

新しい家族の誕生をご家族で思い描いて下さいね。あとは、出産まで穏やかにリラックスしてお過ごし下さい。私たちは新しい命の誕生を一生懸命サポートします！！

NEW アロママッサージ

ジュンレディースクリニック刈谷・豊橋では、3月16日より、出産プレゼントとしてご好評いただいていたリフレクソロジーから更に内容を充実させたアロママッサージに変更となります。

足裏マッサージに眼精疲労マッサージが加わり、リフレの際に使用するオイルも4種類（ラベンダー・グレープフルーツ・ティートリー・セサミ）から選べるようになります。ご期待下さい！！



沐浴指導について

初産の方は全員、経産婦の方は希望者のみを対象として、出産後2日目に沐浴指導を行っております。ナースステーションでナースの沐浴を見ながら説明を聞いていただいています。



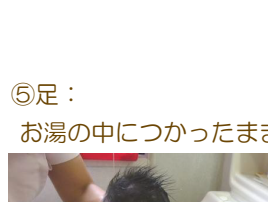
①顔：
目（目頭から目尻）から拭いていきます。その後顔全体を拭きます。



②頭：
髪の毛をお湯で濡らします。手で石鹸を泡立てて優しく洗います。



③首・胸・腹：
首のしわを伸ばすようにくびれに沿って洗います。お腹は「の」の字になるように洗います。



④手：
手は小指側から指を入れて開くように洗います。腕は手首から肩に向かって、腕を握るようにクルクルと回しながら洗います。



⑤足：
お湯の中につかったまま足先から付け根まで洗います。

⑥背中：
赤ちゃんの肩に親指をかけて、他の4本の指を背中に回し、肩を支えながらゆっくりとうつぶせにします。

赤ちゃんの手を自分の腕にかけて、体がずれないようにして背中からお尻に向かって洗います。

⑦おしも：
男の子も女の子も基本は上から下へ、前から後ろに溝に沿って、指の腹やガーゼで力を入れずに優しく洗います。



⑧掛湯：
足から肩にかけて40℃位のお湯でゆっくりと掛湯します。

今回のテーマ 「買ってよかったベビーグッズ、買わなくてよかったベビーグッズ」 ~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。