

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mummy's Club

vol.74
2022.10

助産師メッセージ

皆さんこんにちは。

暑い夏、台風の季節が過ぎ、10月に入って過ごしやすい季節になってきましたね。

とはいえ、コロナウイルス感染対策は続いており、マスク生活などの気疲れでストレスを抱えてはいませんか？

気分転換の方法はいろいろありますが、今回は「お散歩」についてお話させていただきます。
お天気がよく、体調の良い日はお散歩して気分転換してみてもいいでしょう。

妊娠中のお散歩は

無理せず休憩しながら
30分～1時間で帰ってこられる距離を、
肩の力を抜いて深呼吸しながら
地面を踏みしめるように歩いてみましょう。

※医師からの安静の指示のある方や
お腹の張りを感じる方は控えましょう。

Good!

- ・ 出産に向けての体力づくり
- ・ お腹におされて滞りやすくなる下半身の血流改善
- ・ 妊娠後期になるとおきやすくなるこむら返りの予防

出産後のお散歩は

出産から1か月経って体調の良いときに行なってください。

出産後は毎日赤ちゃんのお世話を
ゆっくりする間もないのでは？

赤ちゃん2人でも、
上のお子さんやご主人と一緒でも、
季節の移り変わりを感じながら
歩いてみてはいかがでしょうか。

Good!

- ・ 出産で低下した筋力の回復
- ・ 呼吸機能の改善

お散歩の時には必ず紫外線対策と水分補給は忘れないように！

緊急時に備えて携帯電話、母子手帳や保険証を持参するようにしてくださいね。

赤ちゃんにとってお母さんはかけがえのない存在です。

頑張りすぎず、上手に気分転換してくださいね。

Special Sweets

ご出産されたお母さんへ入院中の思い出としていただけるよう、
スペシャルスイーツをご用意しています。

厨房スタッフが心をこめて、赤ちゃんの誕生をお祝いさせていただきます。

写真は、おやつの一例です♪



テーマは院によって違います