

# ジュンマミーズ倶楽部

## Jun Mami's Club

### 助産師からのメッセージ

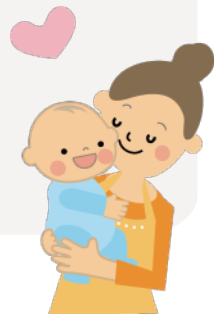
春、子どもたちにとって、新しい経験が増える季節です。

ワクワクする気持ちとは反面、初めての体験に不安で戸惑うこともあるでしょう。このような時、親として何をすればいいのでしょうか？  
ただ抱きしめてあげてください。

子どもは、たった5分、親に抱きしめてもらうだけで、癒しホルモンであるオキシトシンが分泌されます。  
それだけで、心が癒され、安心して次のステップへ立ち向かうことができます。

オキシトシンは、子どもを出産するときに、子宮を収縮させるホルモンでもあります。出産後も、母乳分泌を促すホルモンでも知られ、別名、愛情ホルモンとも呼ばれます。大人も子どもも家族の愛に包まれてこそ、安心して日々が送れるものです。

忙しい季節ですが、ちょっとした時間をみつけ、家族への愛情を見つめ直す、いい機会にしてみてくださいはどうか？



### 産後のママ同士の交流

ジュンレディースクリニック千里丘では、入院中の産後のママ同士の交流の場として、サロンに集まりおやつを召し上がって頂いています。

出産の経験談や、育児に関する情報共有など話に花が咲き、産後の疲れのリフレッシュの場となっています。ぜひ皆さんも参加してみてください♪

※ただし不定期の開催なので、入院日によっては参加できない場合がございます。ご了承下さい。

