

# ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mummy'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



赤ちゃんはお腹の中からあなたに色々な事を教えてくれます。自分の事は、わかっているようで意外と知らない事が多いもの。あなたを選んでくれた赤ちゃんと一緒に自分を見つめてみましょう。そして、誰かと比較して自分は出来る出来ないではなく、いい事も悪い事もひっくるめて等身大の自分を認め、許し、受け入れましょう。自分を受け入れ愛することが、子どもを愛することにつながるのです。

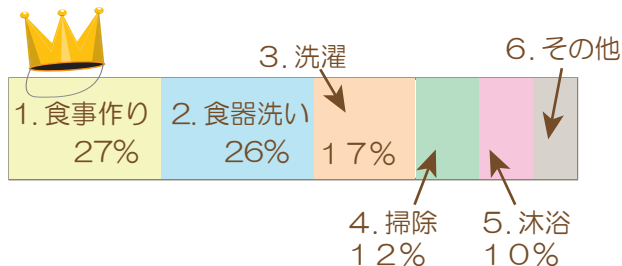
体調や気分がすぐれない時もあるでしょう。そんな時は頑張りすぎず、パートナーや妊婦仲間に話してみてもいいでしょうか。妊婦仲間を作る機会として、母親学級などに参加するのもいいと思います。その人たちとの出会いは、妊婦期だけでなく育児期にも心を分かち合える同士として大きな存在になるはず。妊娠している時間を少しずつ楽しい時間に変えていけたらいいですね。

最後に…赤ちゃんはあなたを選んできたのを忘れないで。お腹に両手をあてて確実に育っている赤ちゃんのことを想い、ゆっくり大きく息を吸ったり吐いたりして、赤ちゃんと一緒にいる幸せを味わってみましょう。

## 第1回アンケートテーマ

「産後、パートナーに手伝ってもらいたいと思うこと」集計

たくさんのご意見、ありがとうございます！  
結果・・・



寄せられましたご意見を、一部ご紹介します。

- 今回のお産で3人目です。お休みの日は上の子供たちを連れ出してほしい。
- 我が家はきょうだいが多いので、洗濯をお願いしたい。
- 授乳、抱っこ等赤ちゃんのお世話で肩が凝るので、マッサージをお願いしたい。



毎日頑張っているママのために・・・  
パートナーさん、協力して下さいね！！



## 母乳外来のお知らせ



東京都小平市にあるジュンレディースクリニック小平では、出産前～産後1年くらいまでの方を対象として、助産師による「母乳外来」を行っています。乳房マッサージ、Babyの体重測定、育児相談など母乳育児に関する悩みをご相談下さい。断乳・卒乳・育児の相談もうかがっています。完全予約制のため、当院受付もしくはお電話でご予約下さい。

### ★担当助産師より★

産後2～3日でおっぱいが張って、その後1～2週間かけ母乳の分泌がよくなります。それともなまって母乳をどれくらい飲んでいるか、ミルクの量はどうか、赤ちゃんの体重は増えているだろうか…等の心配が出てきやすくなります。そんな時には、是非母乳外来を受診して下さい。個別にじっくり、ママと一緒に向き合います。また、授乳の練習には1～2週間での受診がおすすめ。赤ちゃんと一緒に練習においで下さい。ママも赤ちゃんも笑顔でハッピーに過ごせるように。。それが助産師一同の願いです。

母乳外来を開始してから、この3月で丸2年が経ちました。毎月20名ほどの方がお見えになり、相談して帰られています。あなたもお気軽にご相談下さい！

KODAIRA



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。

jclub@jun-lc.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。