

# ジュンマミーズ倶楽部

*Jun Mammys 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



初夏の季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
今回は妊婦さんの体重管理についてお話ししたいと思います。

最近、体重が増加傾向の妊婦さんが多いように感じられます。  
体重が増えると、「妊娠高血圧症候群」や「妊娠糖尿病」のリスクが高まります。  
産道に余分な脂肪がついて赤ちゃんが降りてきにくくなったり、子宮収縮が弱くなり出産が長引くことも考えられます。また、「体重増加」＝「体を動かさなかった」せいか、陣痛に臨む際に体力が不足してしまっているようにも思われます。



体重管理は食事が基本ですが、医師の許可があれば適度に体を動かしましょう。  
適度な運動（当院配布「赤ちゃんこんにち」に妊婦体操が紹介されています）  
がお勧めですが、36週過ぎであれば、1日30分程度の散歩が良いでしょう。  
家事も良い運動です。特に雑巾かけはしゃがんで背中を丸めるので、赤ちゃんの  
道ができやすくなります。無理をしない程度に毎日体を動かすことで気分転換に  
なり、筋力も保つこともできます。

陣痛が始まり入院してからも可能ならベットに横にならず、動くことをお勧めします。  
休んでしまうと痛みに神経が集中するため体に力みが入り、より痛みを感じやす  
くなります。破水していなければ、院内を歩く方が気分転換になり、子宮の血流も良  
くなってお産が進みやすいです。動くのが難しいなら、寝るよりは椅子に座ったり、  
あぐらをかき方が、赤ちゃんは重力の方向に下がりますので、お産には良いでしょう。  
動ける時は動き、疲れたら横になって休んで体力を温存して下さい。



まめに体を動かして体力を蓄え、出産に挑んで下さい。  
あなたの可愛い赤ちゃんに出会えることをスタッフ一同心待ちにしております。



## アメニティ変更のお知らせ



お部屋のアメニティが新しくなりました！！  
歯ブラシセット・ヘアブラシ・ヘアバンド・シュシュ・ボディタオル  
の5点をセットにしています。  
特室のみですが、雪肌精のスキンケアセットもご用意しています。  
お部屋のスリッパも使い捨ての物にリニューアルしました。  
ぜひご利用下さい。

