

# ジュンマミーズ倶楽部

## Jun Mammys' Club

2023  
February  
vol.76

一段と寒さが増してきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。  
寒くなるにつれて気になるのが、身体の冷えだと思います。お腹や足を触ってみてください。  
冷えは気になりませんか？ママの体が冷えていると、赤ちゃんにも影響を及ぼすことがあります。  
今回は、妊娠中の冷えの理由とその対策についてお話ししたいと思います。


### 妊娠中の身体はなぜ冷えるの？

- ・妊娠することによってホルモンバランスが変化し、体温調節が上手に出来なくなります
- ・妊娠による姿勢の変化や、骨盤への負担で血液循環が悪くなります

### 妊婦さんの冷え対策



#### ❄️ 身体をあたためる食材を食べよう

ショウガやごぼう、さつまいもなどがおすすめです。根菜類には身体を温める効果があります。 

普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

#### ❄️ 冷たい物は控えよう

飲物はできるだけ常温や温かい物を飲みましょう。生野菜の摂り過ぎも身体を冷やすので、気をつけましょう。

#### ❄️ 適度に運動をしよう

筋力もつき、血流がアップすることで身体が温まります。

#### ❄️ 湯ぶねにゆっくりつかろう

40～42度くらいの湯ぶねにつかりましょう。血流もアップし、リラックス効果も期待できます♪

#### ❄️ あったかアイテムを使おう

5本指ソックスやネックウォーマー、レッグウォーマーもおすすめです。  
首・手首・足首を冷やさないようにしましょう。



妊娠すると、普段は特に冷え性でなかった方でも、身体が冷えやすくなります。  
妊娠中の冷えはお腹の張りや足の浮腫みなどの症状を招くことがあります。  
冷え対策を行って、赤ちゃんと共に快適なマタニティライフを送りたいですね。

## 産後イベント

### おひるねアート

産後イベントとして、刈谷院・安城院・豊橋院  
ではおひるねアートを開催しております。  
赤ちゃんの成長記録の1つとしてお写真を残し  
ていただければと思います。

※詳しくは、当院HPやアスリ、Instagram をご覧下さい。

季節のテーマは  
Instagram、アスリで  
お知らせします♪



Enjoy Maternity & Hello Baby Passport  
をご利用いただけます♪

