

ジュンマミーズ倶楽部

Jun MammysClub

助産師からのメッセージ 妊娠中の水分補給について

梅雨も終わり、今年も暑い季節がやってまいりました。
皆さんいかがお過ごしでしょうか。

ママは赤ちゃんを育てるため基礎代謝があがり、体温が高くなっています。気温の上昇で更に体温を下げようと多くの汗をかきます。ママは赤ちゃんに血液で酸素や栄養を届けている為、妊娠前よりも多くの水分を必要としています。汗をかくことで体内の水分量が減り、水分補給がうまくいかないと脱水症状を起こしやすくなるとわれています。熱中症の予防になるため、妊娠中に安心して飲める物をご紹介します。

ルイボスティ

ミネラルを
多く含んでいます。

タンポポ茶

利尿作用や便秘改善の
効果があると
言われています。

ほうじ茶

カフェインは含まれていますが、
含有量は多くないためほうじ茶
のみであれば1リットルは
飲めます。

麦茶

麦茶はご家庭で手軽に作
れますし、ミネラルも含まれ
ているので汗で失われた塩
分も補うことができます。

白湯

手軽でカフェインも
カロリーも含まないので
安心です。

スポーツドリンクは糖分
を多く含んでいるので、
毎日大量に飲むと
妊娠糖尿病になる恐れも
あるといわれています。
薄めて飲むか、控えましょう。

★水分を摂る際の注意★
冷たい飲物は体を冷やす
ので、たくさん飲むときは常
温のものを。一度に多く
飲むのではなく、のどが渇く
前に少しずつこまめに飲み
ましょう。

季節を感じるお食事を

七夕や土用の丑などの行事食や、季節の食材を
使ったおやつなど、ご出産のお喜びとともにその時の季節を
味わっていただけるように、毎月厨房スタッフが目にも楽しい
お食事をご用意しています。



七夕のおやつ



6月のスペシャルスイーツ

公式アプリを ご利用ください

ご自身の妊娠週数に合った
スケジュールを確認できたり、
当院からのお知らせを
PUSH通知で受け取れます
他にも便利なコンテンツが
搭載されています。

JUN
LADIES
CLINIC
Kodaira