

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammy'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。

すくすくネットワークのご案内

愛知県刈谷市にある本院では、産後1カ月未満の方を対象として、毎週水曜日の午前中（祝日等の関係で変更する場合もあり）に「すくすくネットワーク」を開催し、助産師による育児相談、赤ちゃんの体重測定、おっぱい指導を行っています。所要時間はおおよそ一時間です。ご希望の方はナースステーションにて予約をお取りください。また、退院後も電話で予約を承っています。

★助産師より★

「すくすく」に参加されたママたちからは、母乳に関する悩み事が一番多く寄せられています。

「母乳がでているかどうか」については、赤ちゃんの体重が順調に増えているかがポイントです。退院後、日割り計算で一日につきおおよそ30g（母乳のみの場合は25g）の増加を目安としています。

体重が増えていない場合は、母乳の飲ませ方、赤ちゃんの抱き方に問題がある可能性があります。また、乳首が痛い、授乳に時間がかかりすぎるなども同様です。乳首が切れて痛い、一回の授乳に20分以上かかるなどの場合は、赤ちゃんの抱き方、乳首のふくませ方を見直しましょう。

「すくすく」では個別にご相談に乗っています。同じ月数の赤ちゃんを持つママたちで楽しくお話しして、リフレッシュしましょう。

★参加されたママたちの声★

- ・ 授乳の指導がとても参考になった。
- ・ 母乳の飲ませ方など丁寧に指導してもらえて良かった。
- ・ 個別に相談できて良かった。
- ・ 和やかな雰囲気でお話しができて気分転換できた。

Kariya Report



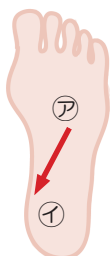
次号はジュンレディースクリニック千里丘のベビーマッサージについてご紹介します。

リフレクソロジーのご案内

～ お願い：妊娠時や生理時は避けてください。～

当院ではご出産されたお母さんへのプレゼントとして、リフレクソロジーのサービスを行っております。リフレクソロジーとは、足裏などにある身体全体の臓器や器官の「反射ゾーン」を指でくまなくマッサージすることにより、血液やリンパの流れをスムーズにし、人間が本来持っている自然治癒力を高めていくという考えを基本とした足裏健康法です。今回は、腎臓の反射区と、胸腺の反射区をご紹介します。

①腎臓の反射区



1. 足裏の第二指と第三指の間をまっすぐ下においた土踏まずの部分を押します。
2. ㊦から㊩に向けて、指で押しながら流すようにマッサージします。
腎臓→尿道→膀胱の反射区を刺激し、むくみを解消します。

②胸腺の反射区



1. 足の甲の拇指と第二指の中足骨の間の細長い隙間の部分を指で押します。
胸部のリンパ腺を刺激し、血流を良くします。

★左側も同様に行ってください

今回のテーマ 「産後、パートナーに手伝ってもらいたいと思う家事」

～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。