

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mummy's Club

助産師からのメッセージ

4月に入り、お子さんの入園・入学、引越しなど、生活環境が変わる忙しい季節になりました。忙しさから来るストレスや動き過ぎは、「お腹の張り」に繋がりがやすくなります。張りが強い時・頻繁にある時・出血がある時は無理をせず病院を受診してください。

冷え

暖かくなってきましたが、妊婦さんにとって冷えは大敵！おが大きくなると、お掃除も入るのも大変・・・ですが、シャワーではなく、お湯をためて、つかるのがお勧めです。

ストレス

心の緊張は、身体の緊張につながります。ストレスを抱えると、お腹は張りやすいもの。悩み事は一人で抱えず、周りの人に相談しましょう。

冷えや便秘もお腹が張りやすくなる原因となります。張りが気になるな・・・と思ったら、生活の中で少しでもお腹のために出来ること、試してみてください。

便秘

便秘になると、お腹が張りやすくなります。朝、なるべく温かいものを飲み、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。食物繊維を多く含む物をとるのも良いですね☆

動き過ぎ

立ちっぱなしを避けて、張りを感じたら安静にすることを心がけましょう。無理はせず、パパや周りの人に上手に甘えながら、動き過ぎないようにしましょう。

春の紫外線対策

紫外線は3、4月から徐々に強くなり、6、7月にピークを迎えます。

ホルモンバランスの変化でシミ・ソバカスが出来やすい妊婦さん、大人に比べ肌が薄くデリケートな赤ちゃんをもつお母さんは、普段の生活の中に紫外線対策を取り入れてみてはいかがでしょうか？いつまでもかわらず キレイなママでいられますように・・・。

*紫外線の強い時間帯（10時～14時）の外出をさける。

*帽子や日傘を利用する。

*日陰を上手に利用する。

*日焼け止めをぬる。