ジュンマミーズ倶楽部

From Mammys' Club



助産師からのメッセージ

まだまだ寒い日が続き、体調管理が大切な時期ですね。 昨年も集中豪雨や台風・地震など自然災害が続きましたが、 みなさん日頃より非常時の防災グッズの準備は万全でしょうか? 今回は妊婦さんが用意しておくと安心なものを紹介します。

母子健康手幅

マタニティーマーク

伝えなくても妊婦であることを周囲 に知ってもらえます

ナプキン

おりもの、尿漏れ、破水用

非常用トイレ

トイレは我慢しないようしましょう

《つわりの時期》

パウチのゼリーなど自分の食べられ そうなものを

《妊娠後期》

入院グッズ、新生児オムツ、おしり ふき、ベビー服、ミルク、軟水など

備えあれば憂いなし

母子手帳

妊娠経過など必要な情報が 記載されている大事な記録です。 名前・住所・居住環境・職業・連絡先、 今までの妊娠歴など自分で記入できる ところは記入しておきましょう!

保険証・かかりつけ医の診察券 お薬手帳

日常携帯し、さらにコピーをリュック に入れておくとよいでしょう

感染予防グッズ

滅菌ウェットシート、マスク

防寒グッズ

靴下、ブランケット、保温シート、 カイロなど

両手があくリュックに準備 しましょう。

重さの目安は 5kg 程度。 体に過度な負担がかから ない重さになるように



ジュンレディース クリニックの ご紹介 ジュンレディースクリニックの院内では、四季折々のお花を使ったアレンジメントや行事食などを行っており、季節を感じて頂いております。

また、院外では季節に合わせた花壇のお花の植替えや クリスマスシーズンにはイルミネーションを設置しております。 ご来院の際は、ぜひお楽しみください。









