August

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammys' Club

vol.55

助産師からのメッセージ

いよいよ夏本番！妊婦さんにとっては一番つらい季節ですね。

そこで今回は妊婦さんの夏場の体調管理についてお話したいと思います。

妊娠中は基礎体温が上がり、新陳代謝もよくなります。そのため、汗をかきやすくなっています。また、妊娠初期にはつわりの影響で脱水症状にも注意が必要です。

妊婦さんの熱中症対策！

外出時

- お散歩や買い物は涼しい時間帯に
- 帽子・日傘・ネッククーラーなどの使用しましょう
- 疲れる前の休憩が大切です

水分の取り方

- のどの渇きを感じる前に早目の水分補給が大切です
- がぶ飲みではなく、ちょこちょこ飲みを
- 冷えたものより常温で
- スポーツ飲料は水で薄めましょう

カフェイン・糖分の取り過ぎに注意！

その他

- 栄養を十分に取る
- 無理をしない
- 適度にエアコンを活用しましょう

まだまだ暑い日は続きますが、楽しい夏をお過ごしください。

ランチ会開催中

安城院では、同時期に出産された方々との交流の場として、入院中にランチ会を開催しいます。

お産時のことや上のお子さんのことなど様々な話題で盛り上がっています。

女子会気分でご参加してみてください♪

毎週　火曜日または木曜日　開催

小平院・千里丘院では「サロンでおやつ会」を開催中！