

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mamiy'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。

助産師からのメッセージ

「安産の極意とは・・・」

誰だって陣痛が始まったら、できるだけ早く生まれるのが良いでしょう。でも実際は入院してすぐに生まれる人もいれば、誘発をしても時間がかかる人もいます。

長年多くの妊婦さんの出産に携わらせて頂きましたが、体重を上手にコントロールできた人は子宮口が開くのも、赤ちゃんが下がってくるのも早いように感じています。

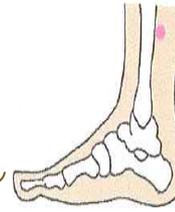
ですから、まず妊娠中に気を付けてほしいのは、自分の体格指数を知り、栄養のバランスを考えて、推奨増加体重以内に収まるようにコントロールすることです。次に、予定日を過ぎててもなかなか生まれないと、段々不安になってくるものです。早く陣痛が始まるように、37週（正期産）になったら良く動くようにと、散歩・階段の昇り降りなどが良いと言われています。無理をせず、ご自分の体調と、またドクターやナースと相談して行うようにして下さい

最後に入院したらリラックスが大事です。お産の時は不安から体が緊張するため、全身の筋肉が硬くなって産道も狭くなります。

手足だけでも温めると良いでしょう。その他、産痛緩和に効くツボを押ししたり、音楽を聴くなどして、つらい時期を乗り越えてください。

自分より後から入院した人が先に出産しても焦らないで下さい。赤ちゃんの誕生を待ちましょう。皆様の無事な出産をスタッフ一同、心より願っています。

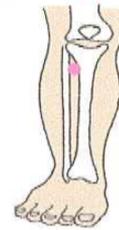
産痛緩和に効くツボ



三陰交（さんいんこう）

足の内くるぶしの上際から、指4本分の場所にあたる所。

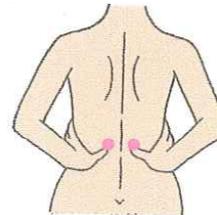
分娩を促進させるツボとも言われます。



足三里（あしさんり）

膝のくぼみから指3本分下の脛の骨のすぐ外側にある。

分娩を促進させるツボとも言われます。



腎ゆ（じんゆ）

ウエストライン上で、第2・3腰椎棘突起から指の幅2本分ほど外側に寄った所。

痛みを和らげるツボと言われています。

両手の親指を当てながら押す。温かいタオルなどで温めるとさらに良い。

産後骨盤矯正ヨガ&ベビーマッサージ

愛知県刈谷市にあるジュンレディースクリニックでは、7月16日より「産後骨盤矯正ヨガ&ベビーマッサージ」の教室がスタートしました。骨盤が最大に緩みきっているのが出産後の時期であると言われています。産後6ヶ月以内に骨盤周りをきゅっと締めることで理想の体形を目指しましょう！！

この教室では、ベビーマッサージも同時に行っていきます。

赤ちゃんへのリラックス効果も期待できますよ。

ママ同士の交流の場としてもご利用下さい。

皆様のご参加をぜひお待ちしております！！



♪ 骨盤を締めるポーズをご紹介します ♪

骨盤矯正前屈のポーズ



息を吸って、一方の足は伸ばし、もう一方の足の踵を足の付け根につけます。

息を吐きながら、頭を伸ばした足につけるように、身体を前屈させます。

足の開閉腹筋

腹筋を鍛えるポーズです。仰向けに寝転び息を吸います。

息を吐きながら、一方の足を上にあげる動作を数回繰り返します。



今回のテーマ 「赤ちゃんのお世話で大変だったことは何でしたか？ 何だと思えますか？」 ~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。

jmclub@jun-ic.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。