vol.85
2024.8

ジュンマミーズ倶楽部
Jun Mammys' Club

皆さん　こんにちは。毎日暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？

皆さんの中には、母乳を中心にやってみたいんだけど・・・
どうやったら母乳がでるようになるの？何をすれば良いの？
妊娠中にできることがあれば知りたい！やっておきたい！と
思っている方もいらっしゃるのではないでしょうか？

今回は母乳のために妊娠中にできる事についてお伝えします。

助産師からのメッセージ

貧血に注意してください

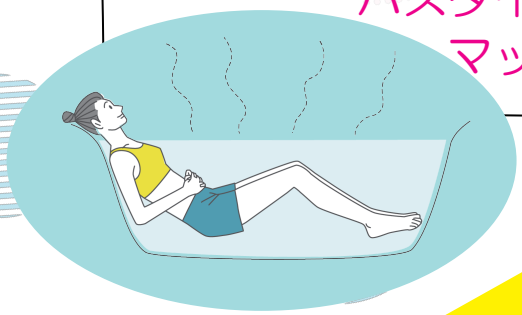
妊娠後期に入ってくると、赤ちゃんもぐっと
大きくなりたくさんの栄養をママからもらう
ので、貧血になってしまう人も多いです。
母乳はママの血液から出来ていることは
ご存知ですか？ママが貧血になってしまうと
母乳にも良くありません。

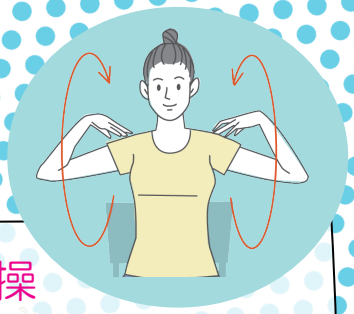
脂身の少ないお肉やお魚、ひじきや
海苔などの海藻類、豆腐などの豆類、
乳製品、カラフルな野菜（赤・黄・緑
・紫・茶・白など）を食べると、異なる
栄養素をバランスよく摂取できます♡

1 日 1.5L を目安に今から少しずつ
水分を多めに摂るように
心掛けましょう♡

バスタイムにマッサージ

お風呂で身体を洗うときには一緒に、
手の平や指で首周りから肩、脇、胸周り等
を優しくマッサージするように
洗いましょう。
これらの部位はリンパの多い場所です
ので、老廃物を流し血行が
よくなります。





上半身の体操をしましょう

肩甲骨回しで血行を良くしましょう。
肩甲骨周りには、「褐色脂肪細胞」
が多くエクササイズで刺激すると
体温が上がり効果的です。
腕を曲げ脇を開き、肘を上から後ろへ
ゆっくり大きく 10 回まわしましょう。
肩甲骨を寄せるイメージで。

おっぱいのお手入れ

乳房マッサージや乳輪・乳首のお手入れは
妊娠 37 週に入ってから行いましょう。

※ただし、お腹が張っていたり、赤ちゃんが小さめ
と言われている場合はおっぱいのお手入れは中止
しましょう。
また、帝王切開の予定が決まっている
方もお手入れは控えましょう。

ワイヤーの入った締めつけの
きつい下着は、スポーツブラや
ノンワイヤーのものに♡