vol.56

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammys Club

助産師からのメッセージ

おなかが大きくなってきて、横になっても楽にならなかったり、眠るときの姿勢に困っているかたもいらっしゃるのではないでしょうか？
今月は妊娠期の眠れない原因と対処法についてお話させていただきます。

妊婦さんが不眠を引き起こす原因は･･･

- 代謝がアップして暑さを感じやすい
- トイレが近くなる
- おなかが大きくなり寝る姿勢が制限される
- 足がつりやすい
- 胎動で起きてしまう

PickUp

シムスの体位

おなかの赤ちゃんや羊水の重みで
背中側の静脈を圧迫しないよう右側を上にして
横向きに寝る「シムスの体位」がお勧め。
抱き枕を使うとさらに楽になるでしょう。
また、シムスの体位は下になった足を伸ばしても◎

ぐっすり眠るために

- 起きる時間を一定にして朝日を浴び脳を覚まさせる
- 朝食抜きはさけて、朝ごはんをしっかり食べる
- お風呂は寝室に入る 30 分くらい前に済ます
- 通気性や放射性の良い寝具を使うと Good
- 照明は暖色系又は間接照明がお勧め
- スマホの光は強く睡眠を妨げるので 寝室での使用は NG

おなかが大きくなるにつれて楽な姿勢も変わってくるかと思います。
その都度、ママがリラックスできる一番楽な寝方を探してみましょう。

Jun Ladys' Clinic orignal

授乳クッション販売のお知らせ

院内で使用している授乳クッションを販売しております。

厚みと弾力があり、赤ちゃんを支えやすいので、
楽な姿勢で授乳できると好評頂いております。
購入希望の方は受付にてお申し出下さい。
（洗い替えカバーのみの購入も対応しております）

※受付にて案内をご用意しております。