

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammys' Club



助産師からのメッセージ



まだまだ寒い日が続きますが、そろそろ花粉の多い時期がやってきますね。

今回は、妊娠中や授乳中でもできる花粉対策をご紹介します。

01 体調を整える

疲労やストレスは自律神経を過敏にしてアレルギー反応を起こしやすくします。

Healthy



02 花粉を体内に入れない

- ・花粉が多く飛ぶ日や時間帯は外出を控える。
- ・マスク、帽子などを着用する。
(マスクをすると吸い込む花粉の量を3分の1位まで減らせるそうです)
- ・ナイロンのアウターなど花粉が付きにくい服装をする。
- ・洗濯物や布団は外に干さない。
- ・家に入る前に服についた花粉を落とす。
- ・部屋の換気は早朝または深夜に。

Mask



03 飲食物

- ・ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌はアレルギーになりにくい体質を作ります。
- ・ポリフェノールにはアレルギーを抑える働きがあるものがあります。甜茶はカフェインが含まれていないので妊娠中も安心して飲むことができます。
- ・香辛料などの刺激物は鼻の粘膜の毛細血管を広げ、鼻づまりをひどくするため控えましょう。

Yogurt



04 セルフケア

蒸しタオルで鼻を温めると鼻孔が広がり、鼻の通りが良くなります。

Hot towel



生活習慣を変えることで花粉症の症状が軽くなる場合があります。しかし、どうしても症状が辛い場合は、妊娠中や授乳中でも使える薬はありますので、医師に相談しましょう。

他にも便利なコンテンツが搭載されています

Jun Ladies' Clinic KARIYA

JUN
LADIES
CLINIC
Kariya

公式アプリができました!

アプリを使うことでご自分の週教に合った妊娠スケジュールを確認できたり、当院からのお知らせを PUSH 配信で受け取ることができます。

詳細は受付にてご案内を配布しておりますので、受付までお問い合わせください。