

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mamma's Club

助産師からのメッセージ

暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
 気候のいい日は外出しようと思いますが、雨の日や暑い日は出かけられず
 気分も落ち込みやすくなりがちですが。
 今回は家での過ごし方についてお話しします。

お産後の子育てスタートの為に、体力づくりは大切です！
 外に出られない日も、安定期以降は家の中でも掃除や家事などこまめに動くようにして下さい。
 運動不足で体重が増えすぎると疲れやすくなります。また、ママもお腹の中の赤ちゃんも
 体重が増えすぎることが、お産が進みにくくなる原因になります。

また、夏場の時期クーラーや扇風機で身体を冷やしすぎないように注意してください！
 室内では長いズボン、腹巻、靴下などを着用し、特に下半身を冷やしすぎないように。
 冷えによって筋肉が固くなることで、お産の時陣痛が起こりにくくなり、お産に時間が
 かかってしまう原因にもなりかねません。
 シャワーになりがちな入浴タイムも、湯船に浸かる習慣を。
 体を温めるヨガや体操も取り入れるといいですね。

大きくなるお腹の中の赤ちゃんと共に過ごす、楽しい夏となるよう、
 家でも快適に過ごせる工夫をしていきましょう。

出産記念品「BABY STORY」のご紹介

当院で出産された患者さんへのご出産プレゼントのご紹介です。
 撮影して頂いた赤ちゃんの写真でフォトムービーを制作し、
 DVDパッケージにしてプレゼントしています。



お手続きは…

サンプルムービー
 視聴用QRコード▶



1 出産後…制作キットお渡し

お申込用紙、ご案内パンフレット、SDカード、返信用封筒をお渡しします

2 入院中…撮影

17枚程度撮影してください（最低10枚でも作成可能）



スマートフォンでの
 アップロードも可能となりました

3 退院時…提出

お申込用紙一式を退院時にナースステーションにご提出ください

1ヶ月健診時に、DVDをお渡しします。

※フォトムービーはスマートフォンでもご覧いただけます。

