

2024.6

梅雨の季節です。

Jun Mammy's Club

vol. 84

ジュンマミーズ倶楽部

助産師メッセージ

皆さん、こんにちは。

梅雨に入ると湿度も高くじめじめして妊娠中の皆さんにとっては過ごし辛い季節になりました。

妊婦さんは体温が高いため、より不快に感じてしまいます。また、気温の変動も激しいため、自律神経が乱れやすく、さまざまな不快症状が現れ易くなります。

こんな不快症状 ありませんか？

体のだるさ
やる気がでない
頭痛
眠気
体の冷え
むくみ

この時期を少しでも 快適に過ごすためには

この時期を少しでも快適に過ごすための方法をご紹介します。

自分なりに快適に過ごせる工夫を見つけ、おなかの赤ちゃんと一緒に乗り越えましょう！

食中毒に注意

手洗いをしっかり
生野菜はよく洗う
調理器具は清潔に
食品は加熱する

適度に 身体を動かす

ストレッチ
ヨガ
四つん這いで掃除
梅雨の晴れ間には
軽い散歩で汗を流す

気分転換

好きな音楽、
読書、映画、
ドラマを見て楽しく過ごす
部屋の模様替え
赤ちゃんグッズを手作りする

温度調節

エアコンの除湿を利用し、
冷やしすぎない
心地良い温度と湿度を保つ

転倒注意

滑りにくい履き慣れた靴を履く
両手を塞がない
特に階段注意
走らない

当院のイベントに
是非ご参加ください♪

吹田市にお住まいの妊婦さんに向けた市のクーポン事業が令和6年4月1日から新しくなりました

当院では以下のサポートがクーポン事業の対象となっており、各費用に充当していただくことができます。

○授乳相談・育児相談・乳房ケア

おっぱいや赤ちゃんのお世話についてのご心配やご不安を助産師にご相談いただけます。当院までお電話にてご予約ください。

3,300円/30分

※医師の診察が必要な場合は外来受診をご案内させていただきます。

○産後ケア入院（宿泊・デイ）

退院後、ご家族等からの十分なサポートが受けられない方、体調不良や育児に不安を抱えられている方は、当院にて産後ケア入院を利用していただくことができます。吹田市ホームページの電子申込システムがからお申込ください。

宿泊型：2,000円/日

デイサービス型：1,500円

*詳しくは吹田市HPをご確認ください。（吹田市以外にお住まいの方は、各自治体にご確認ください。）

