

# ジュンマミーズ倶楽部

## Jun Mamma's Club

ジュンマミーズ倶楽部は出産を控えた妊婦さん、産後のお母さんとジュンレディースクリニックをつなぎ、すべてのお母さんに幸せな子育てをしてもらいたいという願いから生まれた情報誌です。

### 助産師からのメッセージ

長く続いた盛暑も乗り切り、食欲の増す季節となりました。体重が増えるのもこの時期です。

妊娠中は、ホルモンの働きもあって太りやすくなります。出産に向けておなかの赤ちゃんやママの体を守るため、皮下脂肪をつけようとしてたりエネルギーを蓄えようとしてします。ただし太りすぎはNG！

体重管理のコツは…

- 塩分控えめの食事に  
甘いものや塩分の強い食事を食べすぎると、のどが渇いて水分をたくさんとることになり、水分を余計に蓄積してしまいます。
- 適度な運動  
家事や散歩など、体調が良ければ気候のよいこの時期に適度な運動をしましょう。ただし無理はせず、ドクターと相談の上行うようにしましょう。
- 体重、食べたものを記録する  
毎日決まった時間に体重を測り、記録してみましょう。  
毎日体重計に乗ることで自覚が生まれます。また、食べたものを記録し見直すことで、偏った食事や間食など反省材料が見つかるのではないのでしょうか。

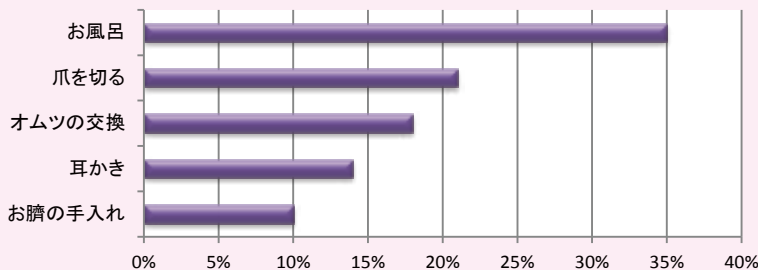
妊娠するとキレイになると聞きますよね。あなたの毎日の生活をお腹の中から赤ちゃんが見ています。この機会に生活習慣を見直して、一生もののキレイを手に入れましょう☆



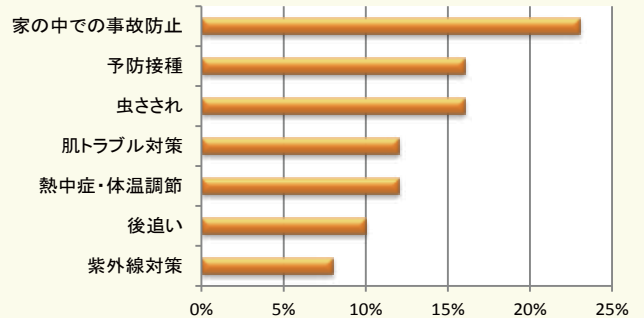
### アンケート結果発表

vol.10に引き続き、赤ちゃんのお世話で大変だったことは何ですか？何だと思いませんか？のアンケートに頂いたご意見を紹介いたします。

#### 【衛生面編】



#### 【対策編】



### ◆先輩ママの声◆

新生児の頃、首にひどい乳児湿疹ができてとびひのようになり、夜寝られないようでもぐずっていたのがかわいそうでつらかったです。

子供によって違うから素手と素肌のスキンシップは大事ですね！赤ちゃんにもママにもココロのゆとりが出来る気がします！