

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



12月に入り、一段と寒くなってきました。妊娠中はこれからの季節、体が冷えやすく、体調を崩しやすくなるため、気をつけましょう。

妊娠中の体の冷えは、ママやお腹の赤ちゃんにさまざまな影響を与えます。

たとえば、体が冷えることで血液循環が悪くなり、便秘や腰痛、むくみを引き起こしやすくなったり、子宮が収縮し、お腹が張りやすくなります。

寒い季節での妊娠中、少しでも快適に過ごせるよう、冷え対策をしましょう。

大切なポイントは、体の芯から温まることです。

それによって、血行を良くし赤ちゃんへの十分な血液を送ることもでき、

体温が上がることで免疫力のアップ、手足のむくみ、痔・便秘の解消にもつながります。

- お風呂でしっかり温まりましょう（※ただし長風呂には注意して下さい）
40～42℃でリラックスし入りましょう
- 足湯、服は着たままバケツなどにお湯を入れて両足をつけて温めましょう
お好きな入浴剤やアロマオイルを用いるとその香りでリラックスにもなります。
- 3つの首を冷やさないように（首・手首・足首）
ネックウォーマー、くつ下などの着用をしましょう
- 食事改善、根菜、温野菜がおすすめです

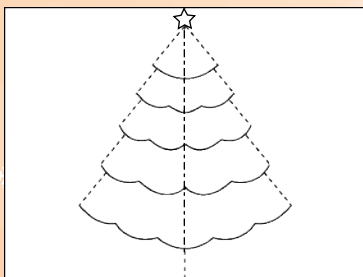
他にも自分なりにできる冷え対策があると思いますので、ぜひ実践してみてくださいね。



★手づくりクリスマス★

12月といえばクリスマス！

身近にあるものを使って飾り付けアイテムやクリスマスカードなど、ご自分で手づくりされる楽しみ方もございます。今回はツリー型のポップアップカードの作り方をご紹介します。



1. このようなツリーの形を描いた型紙を用意します

2. 色鉛筆やカラーマーカーなどで色づけしたり、シールなどで飾り付けします

3. 実線部分は切り取り、点線部分は飛び出す形にあわせて山折り、谷折りにします

4. 最後に同じ大きさの台紙に貼り付け、完成です！



クリスマスカードの他に、折り紙で作るサンタクロースなどは、お子さんとも一緒に楽しめますね。皆さんも寒い日にはご自宅で手づくりクリスマス楽しんでみてはいかがでしょうか。