



安産への近道!

お産に向けて普段から身体づくりをしていくことが大切です！
今回は安産に向けて、自分自身で出来る日常生活のポイントを紹介します。

夏こそ冷えに御用心!

冷えに用心しなければいけないのは、意外にも冬より夏です。
暑くてほてりを感じても、下半身は冷えていることも…。
自分の足を一度触ってみてください!

冷えを改善すると 良いことたくさん!

妊娠中：むくみや腰痛の改善・お腹の張り予防
お産中：お産の痛みが和らぐ・陣痛が弱くなることの予防
産後：おっぱいの分泌促進

暑い夏でもしっかり身体を温めましょう!

身体を冷やさない服装

ノースリーブを
着たい季節!
冷房のかかった
部屋では、**肩を覆う服装**



サンダルを
履きたくなる季節!
足元を冷やさないように
靴下を履こう!



お食事でもひと工夫

冷たい食品に、 身体を温める食品をプラス!

◎酢の物は代謝を高めます。

例) 酢の物

◎生姜は身体を温めてくれます。

例) 冷奴に生姜

◎南国フルーツは控える。

もともと南国の果物は
身体を冷やす作用があります。



スマイルママで
ヨガを開催中
お申し込みは
Dブロック受付まで!

基礎代謝アップ!

涼しい朝・夕に適度な運動!

- ・ マタニティーヨーガ
- ・ マタニティースイミング



産後ママ ヨーガ 8月19日(火)スタート!

対象者:産後2カ月~産後10カ月のママ

場所:5B病棟

時間:13:30~15:00

持ち物:バスタオル、オムツ交換の準備、授乳の準備

申込方法:Dブロック受付にお声かけ下さい。



赤ちゃん連れの
参加も大丈夫です

