ジュンマミーズ倶楽部 Jun Mammys Club

April vol.71

"マイナートラブル"とは、妊娠に伴って起こる不快な症状のことをいいます。

マイナートラブルには様々なものがありますが、今回は 「**つわり**」についてお話したいと思います。

つわりは妊娠によって急激に増えるホルモンや体が赤ちゃんを異物ととらえてしまう拒絶反応、 身体を安静にするための防御反応などが原因といわれていますが、はっきりとは分かっていません。 吐き気や嘔吐、食欲不振などの症状で個人差はありますが、妊娠 5 週ごろから始まり、1 5 週ごろに 軽減してくるでしょう。

「つわり」を上手に乗りきるポイント

無理に食べなくても大丈夫!

軽くつまむことができる物を 常備しておき、食べられる 時に少しずつ食べましょう。

精神的なリラックスも大切です

好きな音楽を聞いたり、散歩など 気分転換をして、ゆったりとした 気持ちで過ごしましょう。

どうしても食事をするのがつらい時

脱水症状を防ぐ為、水分だけでも 少しずつ摂りましょう。

なるべく空腹は避けるようにしましょう

苦手なにおいは、避ける工夫を

食事は、においがすくないもの 消化のいいものがおすすめです。

自分自身の体調を第一に考えて、 不快な「つわり」を乗り越えましょう!



Renewal
Jun Ladies' Clinic
Toyohashi

豊橋院では、患者さまにご協力いただき、 リニューアル工事をさせて頂きました。

今までの空気感は残しつつ、新しいデザインを 取り入れ素敵な空間に変身しました。

ジュンレディースクリニックでは、ご出産前もご出産後も 充実した時間を過ごして頂けるように、各院それぞれイベントの 開催や心地よい環境作りに心がけております。いつもママのそばに 寄り添ってまいりますので、何かお困り事がありましたらいつでもお声

かけください。スタッフ一同全力でサポートさせていただきます。