

### ☆プレママ Café ☕ 開催しました☆

7月7日(木)に、やんばる希望ヶ丘助産院の小柳助産師を招き、プレママ café を開催しました!

プレママ café では、妊娠中の身体の変化やマイナートラブル、お産のコツ、産後の身体やこころ、母乳育児についてなど、助産師より貴重なお話が聞ける機会となっています。

妊婦さん、それぞれが抱えている悩みや不安などの相談や質問ができ、小柳助産師から、一人ひとりへアドバイスがもらえ、充実したプレママ café となりました♪

次回プレママ café 令和4年 11月25日(金)

### ☆陣痛・お産の進み方について☆



赤ちゃんは回りながら降りてくるよ!

赤ちゃんが回って降りてくるためには、

陣痛が来たら、本気で歩く!

お尻(腰)フリフリ!

スクワット!(下降を進めるよ)

重力がお腹に行くように前傾姿勢!

お産は、フルマラソン並みに体力を使う!!

陣痛が弱くならないためにも、陣痛の合間に、食事・糖質補給・水分摂取をしましょう!

### ☆陣痛時に必要なもの☆

- ・ジュース
- ・ビタミンゼリー
- ・糖質(チョコレートなどすぐにエネルギーになるもの)
- ・バナナ
- ・テニスボール2個(痛み緩和)
- ・もこもこ靴下(冷え予防)



## 大人よりも危険!? 熱中症を予防しましょう!

乳幼児は体温調整が未熟なため、脱水症状を起こしやすく熱中症のリスクも高くなります。お子さんは言葉で訴えることが難しいので、保護者の方が熱中症予防対策をしながらお子さんの様子を観察(確認)しましょう!

### 予防のポイント

- 高い湿度や気温30度以上は外出に注意!  
自宅ですれ〜く過ごしましょう。
- 子どもの休憩や水分補給は大人から声掛けを!  
気づいてあげよう(▽)/
- 地面の熱に注意!  
ベビーカーは地面からの熱を受けやすい!
- 車内での暑い環境にお子さんを置き去りにしない!  
△「寝ているから」「ちょっとの時間だからいいか…」  
絶対にやってはいけません!
- ママ・パパ自身の熱中症にも注意!  
つつい後回しにしがちです(汗)びえん

### 予防のコツ

- ☆こまめに水分補給!  
お出かけ前後、お昼寝前後、就寝前もしっかり水分摂取をしましょう。
- ☆食事での塩分補給はお味噌汁がオススメです。
- ☆授乳中のお子さんは、母乳やミルクを一度にたくさん与えるのではなく、こまめな授乳を心がけましょう。

熱中症を予防して、楽しい夏を過ごしましょう!