

R3.10月

6名の赤ちゃんが誕生しました♡

あいのわ (愛の輪) 通信 11月号

離乳食教室を開催しました



まず、離乳食について学習♪



いざ！調理開始！！

伊江村では、第1子のお子さんをもつママを中心に、離乳食教室を行っています。今回も、管理栄養士：塚原愛さんを講師にお招きしました。

はじめての離乳食づくり、楽しく♪そして手軽に調理する方法が学べました。

次回は R4.2月予定です！



調理したい材料を選んで、完成！

妊婦さんのお悩み ~便秘について~

妊娠中の便秘の原因

- ① ホルモンの作用→ホルモンによって腸の動きが弱まる。
- ② 子宮や胎児が腸を圧迫→便が停滞しやすくなる。

助産師さんのおすすめ食材！

モズク&オクラ
スープ

500ml ミネラル
ウォーター
+
濃縮シークワサー
大さじ1杯

腸活しよう！

毎日
バナナ

大好評！

プレママ Cafe 助産師さんのおはなし

やんばる希望ヶ丘助産院の小柳先生をお招きし、プレママ Cafe を開催しました。

参加した妊婦さんたちの感想

- 〇はじめて聞くお話などもあり、目からウロコでした。産後、助産院を利用したいです。
- 〇初めての妊娠・出産のため、不安に思うこと、知らないことがたくさんあったのですが、色々な話を聞いて少しずつ、妊娠・出産に対しての不安が減りました。
- 〇2回お産をしても、姿勢や腰振り、腰回しが良いお産につながる事は分からなかったので勉強になりました！楽なお産が出来るように頑張りたいと思いました。

次回プレママ cafe 令和4年 3月10日(木)



お産のコツなど
貴重なお話が聞
けますよ～！！



インフルエンザワクチン接種がはじまりました

Q 1. 生後6か月です。インフルエンザの予防接種できますか？

A 生後6か月から接種することはできますが、1歳未満のお子さんにはあまり効果が期待されていないため、1歳を過ぎてからの接種をおすすめします。

Q 2. 妊娠中・授乳中に接種しても大丈夫??

A 抵抗力の低い妊婦さんの重症化予防に最も有効と言われています。また、授乳中でもお子さんへの悪影響はありません。接種を希望される方は通っているクリニックにお問い合わせください。

感染症予防は「手洗い・マスクの着用・栄養・睡眠」などが大切です。「感染しない・させない」ように日頃から気を付けていきましょう。