笑顔で®

コロナに負けるなプロジェクト!

【マタニティライフを過ごすために★

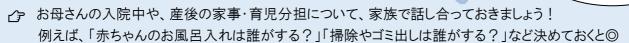
妊娠中は、日々からだが変化していき、出産に向けて気持ちも不安定になりがちです。 さらに、新型コロナウィルスの流行により、不安や悩みを抱えている妊婦さんも多いのではない でしょうか?ご自宅で過ごす時間を楽しめるよう、出産までの過ごし方を一緒に考えてみましょう♪♪

|基本編||まずは感染予防から!身体の抵抗力を維持しましょう!

- ☆ 手洗いは流水と石鹸で。ポイントは 20 秒以上、手首まで!
- プラ 十分な睡眠と規則正しい生活リズム、バランスのとれた食事を意識しましょう。
- プ 家族を含めて禁煙を!喫煙はもちろん、受動喫煙も健康状態の低下の原因となります。



準備編 赤ちゃんを迎え入れる準備をしましょう!



- ♪ 赤ちゃんとの生活をイメージして、お家の環境を整えましょう! 日中赤ちゃんが過ごすお部屋や、育児グッズをどこに置くか等を決めておきましょう☆
- ☆ 赤ちゃん用品やお母さんの入院に必要なものを確認!赤ちゃん用品は手作りしてみるのもいいですね!
- ☆ 近隣の小児科や保育園、ファミリーサポート等の支援事業について事前にリサーチしましょう!

リフレッシュ編 上手にストレスを発散して、楽しい時間を過ごしましょう!

- マテ体調が良いときは、人混みを避けて散歩をしましょう。おうちでは、ながら運動やストレッチをしてみましょう。 軽い運動は、体重管理はもちろん、リフレッシュ効果もあります。体温が上がると免疫力も UP しますよ♪
- ♪ 『休む』ということも立派なお母さんの仕事です! 「何もしたくない」「疲れた」と感じる時は、『ママ休んで』という赤ちゃんからのサインかもしれません。
- ┌室 不安なことはまず誰かに話してみましょう。話を聞いてくれる人を見つけて、周りに上手に頼りましょう! 粕屋町子育て世代包括支援センターでは、妊娠期から子育て期までお一人お一人の悩みに寄り添い サポートしています。いつでもお気軽にご相談ください☆

赤ちゃんの誕生はもう間近! 可愛い赤ちゃんとのご対面は、もうすぐです♪ みんな楽しみに待っています!

粕屋町子育て世代包括支援センター(粕屋町健康センター内)

電話:092-938-0258

メール:boshi@town.kasuya.fukuoka.jp /テ







おうち時間を

有効活用!