



Welcome Baby

うえるかむ べびい



産科通信

第19号(2013.1)



新年あけましておめでとうございます!

寒さも厳しい季節ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか?お正月は初詣に出かけたり、日本の伝統であるおせち料理やお餅を食べたり、おなかの中にいる赤ちゃんと一緒に、楽しいお正月を過ごされたのではないのでしょうか。さて今回はおっばいのことについてお話をしてみたいと思います。妊婦さんや出産されたお母さんにお話を伺うと、出産後の気になることの一つにあげられます。今回のお話をぜひ参考にさせていただけたらと思います。



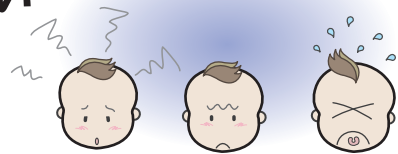
母乳育児の準備は妊娠中から!



- 身体の回復を早めます ● リラックス効果
- 母親としての自信を強くする ● 清潔・安全・経済的

母乳育児のメリット

- 感染・アレルギー疾患の予防 ● 消化がよい
- 情緒の安定 ● 脳の最適は発育を促す
- 肥満の予防 ● 顎の発達



助産師の一言アドバイス

母乳は血液を元に作られます。

身体の栄養バランスを整えたり、冷え対策・ストレッチなどで血液の循環をよくしておくこと、母乳の出をよくする助けとなりますよ。

当院では母乳外来もあります。

産後にぜひご利用ください。

