

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、新型コロナウイルスの流行により、不安や悩みを抱えている妊婦さんも多いのではないのでしょうか？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**！
- ☞ 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。
- ☞ 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！



おうち時間を有効活用！

- ☞ お母さんの入院中や、産後の家事・育児分担について、家族で話し合っておきましょう！
例えば、「赤ちゃんのお風呂入れは誰がする？」「掃除やゴミ出しは誰がする？」など決めておく◎
- ☞ 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！

- ☞ 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。
- ☞ 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 ☞

