

妊娠中のお母さんたちへ



体調はいかがですか？新型コロナウイルスの影響で不安な日々を過ごしている方も多いのではないのでしょうか。このパンフレットを見て、少しでも役に立つ情報があればうれしいなと思います。

ウイルス対策をして、安心して楽しいマタニティライフを送りましょう。

妊婦だからといって過度に心配する必要はありませんが、予防をすることは大切です。

🍵手洗いをこまめにしましょう🍵

ドアノブなど様々なものに触れることにより、自分の手にウイルスが付着していることがあります。外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

🍵3密（密閉・密集・密接）を避けましょう🍵

3密を避け、妊婦健診等の必要な外出時は、可能な限りマスクを着用しましょう。

ママ友とオンラインで話すのも1つのストレス発散手段ですね。

🍵規則正しい生活を心がけましょう🍵

十分な休息、バランスの取れた食事は、赤ちゃんのためにも、ウイルスに打ち勝つためにも、重要です。疲れたなと感じるときは横になって休むようにしましょう。



🍵おうち時間を利用して🍵

産後の育児や家事を具体的にイメージしてみましょう。パパと家事や育児の役割分担を考えるのもいいですね。入院バッグの準備をしたり、育児用品を整理したり、赤ちゃんとお家で過ごす準備を進めてみましょう。

🍵ストレス発散に軽い運動を🍵

人混みを避けるために、1日中1人で過ごすのもストレスが溜まりますよね。ストレッチなど、お家でできる運動を取り入れてみてはどうでしょうか。

体をほぐして血流を良くすることは、便秘や腰痛など、妊娠中のトラブルにも効果的です。



志免町役場健康課

092-935-1473