

6月11日 mamaトーク!



～夏のスキンケアについて～

妊婦さんやママ同士が集まって楽しくおしゃべりをする
mamaトーク! ♡ 今回は5組の親子と1名の妊婦さんが
参加してくれました!! 栄養士さんも来てくれましたよ♡

☆日焼け止めは使ってる??

使用しているお子さんが多数!!
心配ならパッチテストをしてみると
安心だよ。
ミルクタイプが使いやすく、まずは
SPF 20からスタート!
室内でも日焼けをしてしまうので
朝に着替えたらずぐにぬるといいかも!!

☆あせもが出てしまいます!!

あせもは特に関節に出て
しまう傾向があるみたいです。
頻繁に保湿すると効果あり!!



～テーマ以外にもたくさんお話しましたよ～

☆なかなか体重が増えません。

量はしっかり食べているのに...
食べる量に対して、消費量が多いの
かもしれません。補食でおやつなど
おにぎりあげてもOK!!

食事の量は、次の日の朝に影響が
なければ、夜ごはんを増やしても大丈夫♡
お子さんの様子を見て調節してあげて
くださいね。

☆今回は妊婦さんも参加してくれました。

安産のために気をつけることは?
よく体を動かすといいかも。動き過ぎはNGなことも...
そして、やりたいことは今のうちにたっぷりだよ

☆食べているのに、母乳の

回数も多ければ、大丈夫かな...
スキンシップで甘えたいのかも。
日中に調整してみよう。

次回のmamaトーク!は...

7/21(火)「夏の過ごし方について」

赤ちゃんが生まれたら
またあそびに来てね
待ってるよ~!!

