



# たんぽぽ通信

No.26

朝晩の冷え込みが厳しくなり、クリスマスや年越し、お正月の季節が近づいて参りました。12月は行事が重なるため、ケーキやおせちなどつい食べ過ぎてしまう可能性があります。妊娠中、体重が増えすぎると妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、難産…と様々な合併症を引き起こすリスクが高まるため、体重管理が大切です。しかし、妊婦さんの中には体重管理が難しく、日々の献立に困っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そこで、今回は当院で行なっている『マタニティランチ』についてご紹介したいと思います！

当院では、栄養士や助産師から妊娠中に必要な栄養や食事方法などのお話を聴きながら、実際にお食事を食べて頂く場を設けています。

日時：偶数月の第一火曜日、12：00～13：00（前期母親教室の1時間前）

料金：700円（当日総合受付カウンターにてお支払いです）

※実費負担となりますため、当日にキャンセルされた場合は、次回受診日にお支払い頂きます。ご了承ください。

申し込み方法：産婦人科外来に設置してある「母親学級申し込み用紙」に名前を記入し、マタニティランチ希望欄に○を書いて外来スタッフに渡してください。

※開催日の前週木曜日（午前中）が締め切りで、1回につき先着10名までとなります。

＜実際に参加された方達の感想＞

「思っていたよりも食べていいことが分かった！」

「食事で気をつけなければいけないことを学べた(・▽・)」

「他の妊婦さんと交流する機会になった♪」

などの声がありました!!

○気になった方は是非 ご参加ください( ^ ▽ ^ )

インフルエンザが流行しておりますので、体調管理に気をつけてお過ごしください。

