

★「ほっこり幸せ」習慣で妊娠しやすい体づくりを★



R1年度のつどい&講師の先生からいただいた情報をまとめました(^^) 普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

★妊活ストレスと上手に付き合う、幸せ習慣(*^^*)

イラッとしたら 2~3回、深呼吸

怒りをコントロールすると、伝え方が変わります。その場で5秒待って呼吸をととのえるだけでもOK♡



ココロを整理!



ストレスは、紙に書いて、“見える化”を!

ストレスが何か分ければ、今できる解決策が見えてきます。書き終わったら紙をビリビリに破くのもGood★

週末は夫婦で 肩もみマッサージ

「お疲れ様」と「ありがとう」の気持ちを込めてお互いにマッサージをしませんか？

ふれ合うことで愛情ホルモンといわれる“オキシトシン”の分泌が活性化します♡

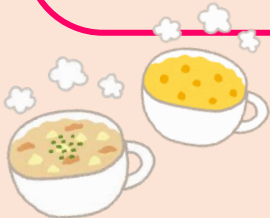


★毎日のひと工夫でもっとポカポカに

体の内も外もほっこり、幸せ習慣(*^^*)

朝食のメニューは 温かいスープ類が おすすめ!

胃を温めることで、体も温まります。みそ汁、ポタージュ、おかゆなど、温かくとろみのあるものもGood★



3首（手首・足首・ 首元）を温めましょう

首にストールを巻く、タイツの下に薄手の靴下を重ねる、手袋やレッグウォーマーを活用するなど、**体を冷やさない服装の工夫を!** 体をしめつけない服装もGood★



血行を良くする 入浴がおすすめ!

1年中ぬるめの湯ぶねに付きましょ♡血流が良くなり、冷えを緩和してくれます。

また、リラックス効果で心の緊張がほぐれ、ぐっすり安眠にもつながります★



発行：西条保健所 難病・母子保健係
〒793-8516 西条市喜多川 796-1
Tel)0897-56-1300(内線 317・319)