

# 2016年総集編

# あまがせ

# ベビーエンジェルNews



2016年もたくさんのママと子供たちに参加していただき本当にありがとうございました。  
 2017年もたくさんの笑顔が見れるようスタッフ一同、張り切って慢心していきたいと思います!(^^)!  
 みなさんのご参加お待ちしております☆彡

## 2016年楽しかったね♪

次は酉年だよ!



### 教室のご案内

育児サークル 1月16日 2月6日  
 ベビーマッサージ 1月14日 2月9日

### イベント情報

「新春かるた」  
 1月7日(土) アンジュブランにて  
 14:00~16:00 (かるた大会・寝相アート)

おやつも  
 あります

### 助産師のつぶやき

<年末年始のおっぱい>

赤ちゃんを迎えて初めてのお正月!  
 楽しみもたくさんですが気になるのがおっぱいです。  
 お餅の食べ過ぎ、高カロリーなお料理が過ぎると  
 乳腺炎になりがちです(´・ω・`)  
 いつもより張り強いようならカロリー・糖分に  
 気をつけましょう!  
 赤みや痛みがあるようなら母乳外来を受診してください。

### 栄養士のワンポイント

「インフルエンザ予防の食事」

身体を温める食材(玉ねぎ、人参、かぼちゃ大根等)を積極的に取り入れましょう。  
 大人はネギやしょうがもオススメ♪  
 身体を冷やす食材(トマト、キュウリ、なす等)を使う時は温まる食材と組み合わせ一緒に摂ると良いですね。  
 手洗い、うがい、バランスの良い食事と十分な睡眠を心掛けましょう。