



ご出産・育児の悩み相談室

## 妊娠中の旅行『マタ旅』について

妊娠中、体調がよくなってくると温泉や家族旅行に行きたくなるものです。でも、妊娠中って旅行に行ってもいいのかな？温泉に入ってもいいのかな？車に長時間乗ってもいいのかな？飛行機は？いろいろ心配になります。今回は妊娠中の旅行についてお話します。

### 飛行機の搭乗について

飛行機の搭乗は妊娠12～27週あたりが望ましいとされています。妊娠後期は航空会社によっては搭乗できない場合もあるため、里帰りもはやめがおすすめです。車での移動は時間に余裕を持ち、休憩を多く取りながらの移動がよいでしょう。どちらも、主治医に確認をとっておくとよいですね。

### 妊娠中の温泉について

妊娠中の温泉に関しては特に問題ありません。ただし長時間の入浴は血流量増加による脳貧血を起こす可能性があるので短時間にしましょう。入浴後の水分は十分にとることが大切です。

### 海外旅行について

海外旅行はおすすめできません。もし海外で切迫早産や破水が起こった際は、旅行先での病院を受診または入院する可能性があります。海外の病院で受診すると医療費は全額自己負担になり、高額になります。万が一、切迫早産で出産となると、医療費が何千万円に及ぶ場合があります。

### 事前の確認で安心なマタ旅を

いずれの場合でも主治医に確認を取ったうえで旅行が安心です。旅行の際は必ず母子手帳を持っていくことを忘れずに。母子手帳には、妊婦検診の内容が記載されています。何かあった場合には、状態がすぐにわかること、ママと赤ちゃんの記録がたくさん詰まったものです。

## 出産・育児の悩み、助産師にご相談ください

【西武池袋本店 プレママステーションのご案内】

<ご相談時間> 午前11時～午後5時 ※午後1時～4時のご予約も承ります。

<ご予約お申し込み受付> 6階(中央B5)=プレママステーション/電話03(3981)0111<大代表>

## 各店のプレママステーション・イベントのご案内

西武池袋本店 | そごう横浜店 | そごう千葉店  
そごう広島店 | そごう大宮店

## ママ・パパをサポートする

### 離乳食レシピ



#### コーンとツナのうどん

赤ちゃんが食べてくれない理由は

7～8カ月(離乳中期)

(1食分)

- ・ゆでうどん：30g
- ・コーン(冷凍)：15g
- ・ツナ缶(スープ煮、あれば無塩)：小さじ2
- ・ブロッコリー：小房1個
- ・野菜スープ：大さじ4

#### 【作り方】

1. コーン、ブロッコリーは柔らかく茹でる。ツナは熱湯を回しかけ、水気をきってすりつぶす。
2. コーンは薄皮をむき、すり鉢ですりつぶす。ゆでうどん、ブロッコリーはそれぞれみじん切りにする。
3. 小鍋にゆでうどん、野菜スープを入れ、柔らかく煮る。コーンを加え、ひと煮立ちさせる。
4. 器に3をよそい、ツナ、ブロッコリーをのせる。

#### 【離乳中期のワンポイントアドバイス】

赤ちゃんの食べられる食材が増えるにつれて、好き嫌いやむら食いが始まり食べてくれないと悩むママも多いでしょう。味が嫌いで食べないというよりもバサバサした食感が食べにくかったり、食材の硬さが赤ちゃんに合っていないことが原因かもしれません。片栗粉やコーンスターチでとろみをつけたり、いつもよりも柔らかく煮て硬さを1段階戻すなど赤ちゃんの様子に合わせて進めてみましょう。

西武池袋本店 食品部 管理栄養士 阿部直美



## 6月のインフォメーション

先着ママに贈いた、ランドセルの選り方もご紹介。

### おっきな夢を、はこぶもの

ランドセル 2020

各店で特別ご優待会を開催。

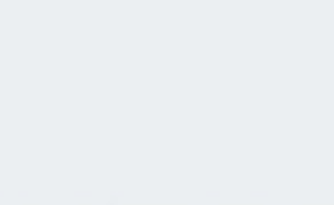
### うれし、ほこらし、晴れすがた。

各店にてご優待会を開催

ベビー&キッズ、マタニティー&ママアイテムは

e.デパートでもお求めいただけます。

SEIBU SOGO e.デパート



#### アフリカ・ザンビアの子どもたちに靴を贈る活動にご協力を

子ども靴 下取りサービス

ご使用にならなくなった子ども靴をご持参ください。公益財団法人ジョイセフを通じ、アフリカ・ザンビアの子どもたちに寄贈。子どもたちを寄生虫病や破傷風のリスクから守ります。

下取りの子ども靴1点につき、子ども服売場においてお買い上げ価格5,000円(税込)ごとに1枚ご利用いただける「500円割引券」とお引き換えいたします。

■下取り承りコーナー：各店=子ども服売場ほか

(くわしくは各店にお問い合わせください)

お客さまから下取りさせていただいた子ども靴

西武・そごう全店総計874,953足

(2019年4月現在)

くわしくはこちら



#### 途上国の妊産婦の命と健康を守る活動にご協力を

ホワイトリボン運動

西武・そごう全店のベビー休憩室に設置している指定の自動販売機でドリンクをお買い上げいただけますと、1本につき2円(当社1円+飲料メーカーさま1円)を途上国の妊産婦の命と健康を守る「ホワイトリボン運動」に寄付いたします。

※2019年2月までに西武・そごう全店総計686,258円寄付しました。

## ご出産おめでとうポイントプレゼント

赤ちゃんがお生まれになったら、クラブ・オンカード会員の方は西武各店のクラブ・オンデスクへ、ミレニアムカード会員の方はそごう各店のミレニアムカードカウンターへご連絡ください(お電話でも受け付けます)。ご出産おめでとうポイント500ポイントをプレゼントいたします。

### 登録内容ご変更・配信停止について

本メールは以下のお客さまを対象にお送りしております。

「西武・そごうインターネットサービス」および「エントリーサービスベビー&キッズ」に入会している方。

配信を停止する場合は、「西武・そごうインターネットサービスに関するお問い合わせ」から、件名に「ベビー&マタニティー配信停止」とご登録のメールアドレスをご記入のうえ、お手続きいただきますようお願いいたします。

| お問い合わせ | よくあるご質問 | プライバシーポリシー |

発行・編集 株式会社そごう・西武  
郵便番号102-0084 東京都千代田区二番町5番地25 二番町センタービル  
西武・そごうインターネットサービス係

Copyright©Sogo & Seibu Co., Ltd. このページに記載の記事/画像の無断転載を禁止いたします。

