

10代の若いママ達の妊娠・出産を応援します!

ティーンズママメール

毎日、メールで妊娠経過に沿った情報を提供するメールマガジンです。

**メルマガ登録は
空メールで!**



このQRコードから
空メールアドレスを
送るとメールマガジン
「ティーンズママメール」に
登録できます。

メルマガ登録アドレス
teens_mama@reg.kizunamail.com

Webサイト
ティーンズママルーム
~つながる~



妊娠期の過ごし方や出産準備、
体調のことや赤ちゃんのこと、
わからないことや不安。。

悩んでいること
知りたいこと
見つかるかも

<http://teens-mama.com>

毎日届くメールマガジン 「ティーンズママメール」

毎日、メールで妊娠経過に沿った情報を提供するメールマガジンです。
メルマガ登録のリンクから空メールを送り、本登録で出産予定日を入力していただくと、毎日、メールでお母さんや赤ちゃんの情報をお届けし、出産するまでしっかりサポートします。

メルマガ登録アドレス
teens_mama@reg.kizunamail.com



こんなメールが届きます!

体のことやお腹の赤ちゃんのこと、読みやすさを工夫したメールです。体験談も読めます。

妊娠33週と3日
出産予定日まで46日

<皮膚のかゆみ>
皮膚がかゆいことはありませんか?妊娠中は、ホルモンの影響でお肌がかゆくなりがちです。赤ちゃんをマッサージする気持ちで、保湿クリームを塗ってみるといいかもしれません。かいてしまうと余計にかゆくなってしまいます。妊娠線の跡を残さないようにする秘訣(ひけつ)、ツツにもなりますよ☆

ティーンズママルームとは

10代で妊娠・出産された女性に、心身の変化や赤ちゃんの成長を知っていただき、健やかに毎日をすごせるように、助産師を中心にしたメンバーが情報をご提供します。若いママたちが、人とつながりながら前向きに輝いてすごすことを応援するサイトです。
周囲に同じような若いママのいないことで悩んだり、相談できずにいるティーンズママの皆さんが自信をもって妊娠期を過ごし、余裕をもって育児が行えるように応援したいと思います。



ティーンズママルーム
東京都新宿区河田町8-1 東京女子医科大学看護学部
プロジェクト代表:小川久貴子
TEL/FAX:03-3357-4825
Mail tunagaru@teens-mama.com
HP <http://teens-mama.com>



HP QRコード

※本事業は、JSPS科研費25463527の助成を受け、「10代女性の周産期を中心とした育児支援システムの構築」のプロジェクトが主催しています。