

# 西東京市マタニティメール

西東京市子育て応援アプリ「いこいこ」から  
妊娠週数に応じたメルマガが届きます！

〈Google Play〉 〈App Store〉



## 配信対象

西東京市にお住まいの妊娠中の方

## 配信時期

妊娠10週から36週までの2週間毎と、妊娠37週

## 登録方法

- ① 出産予定日を登録
- ② メールアドレスを登録
- ③ 配信希望の設定：【<マタニティ>マタニティメール】のチェックボックスより配信希望を“有”に選択。

このような  
感じです！

- ・ 妊娠中の体調のことや過ごし方のこと
- ・ 出産に向けての準備のこと
- ・ 管理栄養士からのお話
- ・ 市の情報  
などが届きます！

件名： 西東京市マタニティメール  
妊娠10週になりました！  
こんにちは～！いこいこです☆  
ご妊娠おめでとうございます！  
体の調子は、いかがですか？  
朝起きたら胃がムカムカする、吐き気がする、食べても吐く、匂いに「ウツ」とくる、眠気やだるさを感じたり...  
それらは「つわり」によるものです。  
胎盤を作るなど、これから妊娠を継続するために必要なホルモンが多量に分泌されているので、つわりとして感じる方が多いです。  
まだ小さな赤ちゃんが、つわりでママに「ここにいるよ」と伝えてくれるかもしれません。  
赤ちゃんはこれからお腹の中でゆっくり、たくましく成長していきます。