

たまひよ

8 2013 Aug. 600yen

スマホで「たまひよ.net」
http://tamahiyo.jp/



抽選で1000名様に当たる!
たまひよの内祝
「名入れカステラ」
ご試食プレゼント

2013/ 真夏のニンプ生活
あり? なし?
完全ジャッジ

応募者全員サービス



妊娠中から使える

hakka baby とコラボ♪
おむつ替え
マット &
おそろいバッグ
もらえます!
送料等140円お客様負担

別冊第1付録

両親学級よりわかりやすい!
このとおりやれば産後も安心!

沐浴 おむつ替え 授乳

初めての赤ちゃん
お世話練習Book



総力取材 妊娠初期～臨月までの食・睡眠・ストレッチほか

スルッと産める 体をつくる!

妊娠中の10の習慣

& 安産したママの80%が本当にやっていたこと

表紙モデルの
井田真央さん(妊娠8カ月)も
登場!

夏のおしゃれマタニティ
SNAP

「お仕事辞めても
やっていただけますか?」大研究

不妊治療後の妊娠・出産



別冊第3付録
「たまひよの内祝」

BenesseLifeSmile

4位 リラックス&ストレス解消 その1

安産した人は リラックス 上手



モデル/竹内真子さん(妊娠8カ月)

リラックスといえばお茶。そして、深い眠りもリラックスには欠かせません。安産ママたちのお気に入りをご紹介します。あなたも自分なりのリラックス方法を探してみてください。

リラックスといえは、お茶。そして、深い眠りもリラックスには欠かせません。安産ママたちのお気に入りをご紹介します。あなたも自分なりのリラックス方法を探してみてください。

体を緩められる
リラックスできる
ものを見つけよう

お茶で
リラックス



手前左から: デカフェ・マスカット 50g缶入 930円 / ルビシア キウイライムジンジャー(ハーブティー) 5種類×2袋で2100円 / ティーフォルテ 奥左から: フルーツティー アップル&ローズヒップ(40g) 420円 / 有機ハーブティーティーバッグ ルイボスティー(2g×10袋) 294円 / 無印良品 有楽町



たんぼぼ珈琲(2g×30袋)
1890円 / ローズマダム マウントハーゲン オーガニック カフェインレスインスタンコーヒー(100g) 1260円 / CHOOSEE(チューズィー)

たんぼぼ珈琲
三重県 / 後藤美歩さん(35才) 美咲ちゃん(6カ月)
ノンカフェインで体を温める働きも。濃いめにいれとてコーヒー風、薄めにいれとてハーブティー風と、2種類の味が楽しめます。

マウントハーゲン
カフェインレスコーヒー
神奈川県 / 鈴木 泉さん(35才) 松土くん(1才1カ月)
ハーブティーは苦手な私。食後のコーヒーが飲みたいときに、カフェインレスのコーヒーにミルクを入れて飲んでいました。

アップル&ローズヒップ
富山県 / 五十里礼佳さん(26才) 優奈ちゃん(11カ月)
コーヒー代わりに会社で飲んでいました。つわりのときも、ほのかな甘い香りルビー色にいやされて、リフレッシュできましたよ。

デカフェ・マスカット
東京都 / かずれママ(34才) 和輝くん(5カ月)
「紅茶フレーバーだけどろーカフェインだから」と友人がプレゼントしてくれたのが、飲み始めたきっかけ。マスカットの香りでリラックス♪

ルイボスティー
東京都 / 丸谷明香さん(29才) 菜乃香ちゃん(1才)
コーヒー&紅茶好きだった私。それに代わるものを探して、いちばんおいしい! と思ったのがコレ。ミネラルが豊富で母乳にもいいみたい。

キウイライムジンジャー
(ティーフォルテ)
東京都 / 堂前聡子さん(36才) 真輝さん(39才) 友希くん(8カ月)
記念日にホテルでアフタヌーンティーをしたときに飲んだティーフォルテがおいしくて、スッキリしたフレーバーが妊娠中のお気に入り。



これもおすすめ

アイピロー
愛媛県 / S・1さん(33才) かなたくん(11カ月)
夜なかなか寝つけなくて悩んでいるときに、雑貨屋さんで見つけて購入。適度な重み心地よくて、視界も暗くなるのがよかったです。



寝ながらメディキュット ショート(M)オープン価格/ドクター・ショール めぐりズム 蒸気浴(40分) 500円 / 蒸気でアイマスク 500円

寝ながらメディキュット
神奈川県 / 瀬澤ひとみさん(23才) 実里ちゃん(6カ月)
蒸気でアイマスク
東京都 / 関茂祐子さん(30才) 輝くん(6カ月)

深い眠りのために
妊娠9カ月に入ったころ、寝つけないほど足がむくむように……。これをはくようになったら、むくみが取れてぐっすり眠れました。
パソコンを使う仕事だったので、目が疲れたりすかした私。寝る前に使用すると、緊張がほぐれて気持ちよく眠れました。