

엄마를 지키는 한 장

엄지 PAPER

Vol. 4

너와 맛있게 남남 첫 송편

September 2023



9월 열매달 / 우리 사랑의 결실, 열매처럼 맺어진 너

- Universe** 즐거운 한가위 되세요! 미리 전하는 임신부 명절 나기
- Mention** 가볍게, 편안하게 투웨이 물결 손목 보호대의 탄생
- Join** 튼튼맘스 선배맘이 알려주는 시기별 영양제 꿀팁
- Interest** 오직 엄지페이퍼에서만! 손목 보호대 증정 이벤트

UMJI MEMO

엄마를 지키는 꿀팁

다가오는 추석! 임산부가 조심해야 하는 4가지

1. 장거리 운전



임산부는 오랜 시간 앉아있으면 자궁 수축이 올 수 있어 기차로 이동하는 것을 추천해요! 부득이하게 승용차 이용 시 복부를 편안하게 할 수 있는 안전벨트 착용법을 참고해 주세요!

2. 전 부치기



책상 정리 같은 가벼운 활동은 임산부와 태아 건강에 도움이 되지만, 긴 시간 앉거나 서는 전 부치기는 무리일 수 있어요. 입덧으로 힘든 경우에도 가족의 이해와 배려가 필요합니다.

3. 기름진 음식



전과 튀김은 고열량으로 임산부에게 소화 불량을 일으킬 수 있어요. 팔이 들어간 송편은 이노자용으로 소변량을 증가시켜 태아로 향하는 혈액량이 감소할 수 있으니 적당량 섭취해 주세요

4. 스트레스 관리



연휴 기간에도 규칙적인 수면과 식사시간을 유지해 주세요! 임산부는 불규칙한 생활 시 우울증을 비롯한 만성피로와 소화불량 등 후유증으로 고생하는 경우가 많고 면역 기능의 저하를 느낄 수 있어요.

UMJI STORY

튼튼맘스 개발자 노트

15g으로 24시간을 편안하게! 투웨이 물결 손목보호대 개발 후기

안녕하세요 튼튼맘스 엄마생활건강연구소입니다.

임신과 출산 시기에는 손목과 관절이 약해지며 통증을 유발 하기에 손목 보호대로 미리 대비하는 것이 좋아요~ 임산부들을 위해 튼튼맘스의 베테랑 엄마 개발자들이 만든 "손목 보호대 개발자 노트" 대공개!

Point 1

"아이에게 닿을 수도 있는데, 소재는 안전할까?"

요즘 BPA(비스페놀 A) 검출 기사로 불안하잖아요. 아이에게 닿는 만큼 더 안전하도록 BPA FREE 인증 소재로 만들었습니다.

Point 2

"손목 보호대를 벗지 않고 손 씻기?"

신생아 케어로 손을 더 자주 씻고 아기 목욕, 젖병 세척, 손 빨래까지 해야 하는데 매번 손목 보호대를 벗고 다시 착용하는 일이 번거롭잖아요? 튼튼맘스 2 Way 물결 손목보호대는 벗지 않고도 모든 걸 할 수 있어요.

Point 3

"손목 아프세요?"

시중에 판매되는 손목 보호대를 차게 되면 듣는 말들...

아픈 것은 맞지만 투박한 디자인 때문에 더 심각하게 아파 보이게 하죠. 튼튼맘스는 얇고 가벼운 기능성 원단으로 만들어 더 스타일리시하게 보인답니다. 탄성이 좋아 성능은 물론이고 9월 출시를 기대해주세요!



먼저 경험한 엄마들의 리얼 리뷰



셋째 출산을 앞두고 필수품으로 준비한 손목 보호대. 피아노 연주로 손목 관리에 더 신경을 쓰는 편이에요. 벨크로로 손목 사이즈 상관없이 압박 정도도 조절할 수 있고, 엄지에 고리를 걸거나 빼서 2WAY로 사용할 수 있다는 점도 맘에 들어요. 특히 예쁜 컬러감이 어느 스타일에 착용해도 예뻐요.

30대 피아노 연주자 최**님

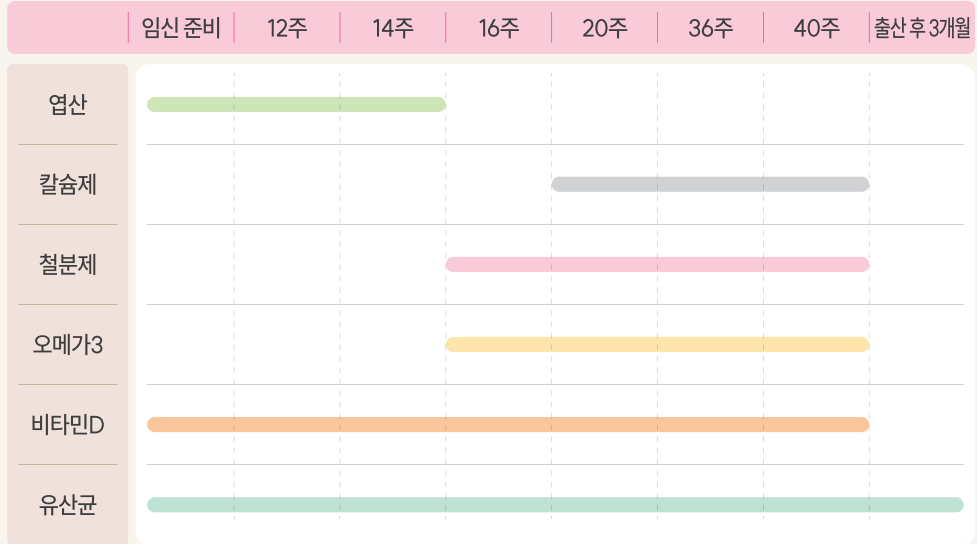


신생아 때부터 수시로 어린 아기를 케어하며 애쓰는 손목을 보호하고 싶었는데요, 기존 제품들은 착용하고 벗기가 손목이 약해진 산모에게는 너무 버겁고 또 두께가 두꺼워서 더운 날씨는 부담스러워서 꺼려지더라고요. 튼튼맘스 손목 보호대는 예쁜 디자인에 편안한 착용감으로 부담 없이 수시로 손목을 감싸줄 수 있어 꾸준히 착용하게 되네요.

40대 넷째 육아맘 김**님

선배맘이 알려주는 건강팁

임산부 시기별 필요한 영양제



- ✓ **엽 산** 세포와 혈액 형성에 도움을 주며 태아 신경 관리 정상 발달을 위해 필요합니다.
- ✓ **칼 슝 제** 태아의 골격 형성에 도움을 주며 임산부의 골밀도를 유지하기 위해 필요합니다.
- ✓ **철 분 제** 혈중 중성지질 개선 및 혈행 개선에 도움을 줍니다.
- ✓ **오메가3** 에너지 생성과 체내 산소 운반, 혈액 생성에 필요합니다.
- ✓ **비타민D** 뼈의 형성과 유지, 골다공증 발생 위험을 감소시키고 칼슘과 인이 흡수되고 이용되는 데에 필요합니다.
- ✓ **유 산 균** 유산균 증식 및 유해균 억제와 배변활동을 원활하게 해줍니다.