

엄마를 지키는 혜택 달력

11월

월	화	수	목	금	토	일
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 11 배배로데이 이벤트	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	12/1	12/2	12/3

N 텐박스 or 튼튼맘스

UMJI EVENT



**엄마를 지키는 튼튼맘스
엄지페이퍼 배배로데이 이벤트**

11월 11일 배배(x2)로데이 맞이 한 달동안
전원 캔디마마 레몬 임신부 캔디(8개입) 증정!

1. QR 코드 접속 + 이미지 다운로드
2. SNS (인스타그램 or 블로그) 업로드 + 해시태그 작성
3. 인스타그램 팔로우하고 DM으로 참여 신청

@tntnmoms_kr
#튼튼맘스 #엄마를지킵니다 #캔디마마레몬




**예비맘 & 출산맘 아이품고
임신출산 축하박스 추첨 이벤트**

출산 예정 예비맘, 4개월 이내 출산맘 매월 100명을
추첨해 엄마와 아기 선물을 보내드려요!

1. 아이품고 회원가입 + 앱 다운로드
2. 축하박스 신청 폼 작성
3. 인스타그램 팔로우하고 응원 댓글작성

@ipoomgo



엄마를 지키는 한 장

엄지 PAPER

Vol. 6

튼튼맘스 2023 국제뷰티전시회 코스모프로프 출전

November 2023



11월 마름달

겨울이 성큼 다가와 앞이 마르는 달

Universe

베어리와 마꼬의
가을 우정 이야기

Mention

신상소식! 러블리 베어리
선물세트 출시!

Join

엄마는 모유수유 중!
HOW TO 유축?!

Interest

오직 엄지페이퍼에서만
드리는 특별 혜택

UMJI NEWS

이달의 소식



트트맘스
홍콩 코스모프로프 출전

전 세계 16개국에 수출 중인 대한민국 대표 임신부 브랜드 트트맘스가 이달 15일부터 17일까지 열리는 국제 뷰티 최대 전시회 2023 코스모프로프에 출전해요. 트트맘스는 이번 전시회에서 한국 임신부에게 인기가 많은 베어벨리팩과 제주 양배추 스킨케어 4종 등 임신부 화장품을 주력으로 K-MOM 뷰티의 우수성을 알리고자 해요. 우리 트트맘스가 전 세계에서 가장 사랑받는 임신부 브랜드가 될 때까지 더욱 열심히 할게요!
많은 관심과 사랑 부탁드립니다.♥



이달의 신상



신상 소식!
러블리 베어리 임신선물세트

안녕하세요! 엄마가 받으면 기분 좋은 선물, 엄마와 아기를 지키는 러블리한 트트맘스의 새로운 선물을 소개합니다. 러블리 베어리 임신 선물세트♥
임신으로 이전과는 달라진 엄마의 D 라인인을 위해 어떤 선물이 좋을까 고민하다, 상품 구성은 기본, 디자인까지 귀엽고 예뻐야 엄마의 기분과 감동이 더 클 거라고 생각했어요. 우리의 마스크트인 귀여운 베어리의 톤살크림, 오일, 아기가랑말 조합이 우리 엄마들의 일상 생활 즐거움과 선물을 주는 분의 마음을 가득 담을 수 있는 특별한 선물입니다. 오직 카카오 선물하기에서만 만나볼 수 있으니 지금 바로 아래 QR코드로 GO!



이달의 뉴스



내년부터 소득이 높아도
전국 어디서나 난임 지원

내년 1월부터 난임 부부는 소득 수준과 상관없이 전국 어디에서나 동일하게 난임 시술비를 지원받게 돼요! 현재는 일부 재정 상태가 좋은 지방자치단체만 소득 제한 없이 모든 부부에게 난임 시술비를 지원하는데, 이를 전국으로 확대하는 거예요. 이로 인해 맞벌이 부부들도 혜택을 받을 수 있게 된다고 해요. 보건복지부 관계자는 최근 지자체들과 협의를 마무리해 내년부터 소득기준을 폐지하기로 하겠다고 하니 유용한 혜택은 놓치지 말고 꼭 챙기기로 해요!



UMJI MENTO

엄마는 모유 수유 중 “HOW TO 유축”

안녕하세요. 엄마를 지키는 트트맘스 엄지스쿨의 멘토 “이효정”입니다.
유축 수유를 할 때 가장 중요한 첫 번째는 정해진 시간에 규칙적으로 유축을 하는 거예요. 두 번째는 목표 양을 만드는 거예요. 한 번에 양쪽 유방에서 100cc를 짜겠다! 규칙적으로 짜올 때 가슴도 탈 날 확률이 적고요~ 양을 채우듯 짜야 모유 양이 유지됩니다. ㉠양을 늘리고 싶으시면 채우는 양을 점점 늘리시면 되겠지요?! 한 달에 한 번은 전문가에게 유방관리를 받으면 가슴 멍침과 유두 유륜 부의 손상을 예방할 수 있어요. 쌓인 젖을 배출시키면 젖양과 유질도 좋아진답니다. 자동 유축기는 스위치만 켜면 15분 만에 양쪽 유방에서 젖을 짜내기 때문에 수동 유축기나 손으로 짜는 것보다 시간을 절약할 수 있어요. 자동 유축기는 대어를 받을 수도 있게 때문에 구입 전에 대어 받아서 시험적으로 사용해 보는 것도 한 방법이겠죠. 손으로 짤 때는 8시간 이상 상온에서 유지할 수 있지만 유축기로 짤 모유는 보관에 주의해야 합니다. 유축한 모유는 반드시 냉장고에 넣어서 보관하여야 해요!



이효정 원장님

유축수유를 할 때 가장 중요한 POINT!

3 hour 규칙성 (3시간의 법칙)	양 채우듯 짜기
-------------------------	----------

유축하는 TIP

1. 유축 전 깨끗한 손 씻기는 기본
2. 유축 전 따뜻한 물 한 잔!
3. 기저부 이완 마사지
4. 유축기 깔때기 부위에 모유를 조금 발라 마찰력 감소하기
5. 유축기 압력은 낮은 단계부터 서서히 적응하며 올려주세요.
6. 유축한 모유는 수유 or 유축 정보를 기입 후 냉장/냉동 보관!
7. 유축 후 유두와 유륜부 마사지로 부기 케어

YouTube 엄지스쿨

UMJI PRENATAL FAIRY TALE

이달의 태교동화

“베어리와 마꼬의 가을 우정 이야기”

옛날 어느 숲에는 아름다운 가을이 찾아왔어요. 잎은 붉게 물들고 바람은 시원하게 불어오며, 우리 마음도 평화롭고 따뜻해졌지요. 그리고 그 가을에는 베어리라는 곰과 마꼬라는 비룡이 함께 보내는 특별한 시간이 있었답니다.

베어리와 마꼬는 오래된 친구로 서로를 아주 잘 알고 있었지요. 그래서 매년 가을이 찾아오면 베어리와 마꼬는 함께 산책을 떠나고 해요. 노래를 부르거나, 나뭇잎 사이로 담담히 건거나, 작은 호수에서 바람과 놀기도 했지요.

그런 어느 날, 우린 숲속 깊숙한 곳으로 들어갔지요. 걸다 보니 아름다운 단풍나무가 있는 곳에 도착했습니다. 단풍나무 위로 노란색과 오렌지색의 잎사귀가 춤추며 내려오더니 점점 많아져서 한 겨울 같았습니다.

“와! 정말 멋지다!” 베어리가 말했습니니다.
“맞아, 정말 예쁘다! 이런 경치를 본 게 처음이승!” 마꼬가 싱그러움 가득한 목소리로 대답했습니다.

서로의 손을 잡으며 축제 같은 순간을 즐겁게 보내기 시작했습니다.

낙엽 사이를 달려 다른 동물 친구들과 인사를 나누기도 하고, 길가에서 풍경도 구경하면서 즐거운 시간을 보내면서 서로 이번 가을 모험의 추억을 영원히 간직하기 위해 작은 약속도 교환했어요.

“마꼬야, 우린 늘 함께하자!” 베어리가 크게 웃으며 말했어요!
“당연하지! 베어리아 우리 늘 함께하승!” 마꼬가 살포시 웃으며 대답합니다.



UMJI CREW

이미 엄마가 처음 엄마에게 들려주는 이야기

안녕하세요! 엄마생활연구소 정다워입니다.
오늘 소개드릴 제품은 투웨이 물결 손목보호대예요!

임신 기간 동안 낯설게만 느껴지는 몸의 변화들이 어느 정도 익숙해지기도 하는데, 그래도 갈수록 늘어나는 관절이 시큰시큰한 불편한 느낌은 적응하기 어려울 것 같아요. 손목 통증은 왜 발생하는 걸까요? ㉠임신으로 인한 호르몬 변화로 인해 관절과 인대가 느슨해지면서 일상생활에서 가장 많이 사용하게 되는 손목 관절에 무리가 오면서 미세한 손상들이 누적되면서 통증이 발생하게 됩니다. 이러한 손목 통증을 임신했을 때부터 미리 관리하지 않으면 출산 후에는 욱아하면서 통증이 더 심해진다고 하니 만성적인 손목 통증으로 발전하지 않도록 미리 관리를 하는 게 현명한 방법입니다. ㉡그래서 트트맘스는엄마 생각만 11년 이상의 노하우와 경험으로 특별한 손목 보호대를 만들었어요. 미리 사용해 본 엄마들의 후기를 들어봤어요.

셋째 출산을 앞두고 필수 준비물로 장만했어요 ~ 피아노와 관련된 일을 해서 손목 관리에 더 신경을 쓰는 편인데, 그동안 썼던 손목 보호대들보다 장점이 많은 제품이에요. 매번 사이즈 고르는 게 어려웠는데, 벨크로로 손목 사이즈 상관없이 압박 강도를 조절할 수 있고, 엄지에 고리를 걸거나 배서 투웨이로 사용할 수 있다는 점도 맘에 들어요. 특히 이질감 없는 스킨 컬러로 어느 스타일에 착용해도 예뻐요. ㉢출산 후 건강한 복귀를 위해 잘 사용할게요!
-30대 피아노 연주자 최**님 -



“10명 임신부 중 6명이 걸릴 정도로 흔하게 나타나는 임신, 출산 관련 질병 중 하나인 손목건초염”

임신, 출산을 위한 필수품 ‘투웨이 물결 손목보호대’의 더 많은 후기들을 만나보고 싶다면, ‘트트맘스’ 사이트에서 만나보세요.
From. “아기를 지키는 엄마를 지킵니다” 트트맘스