

育児は毎日、想像以上に忙しく、心や体の余裕がなくなってしまうことも少なくありません。今回は、地域で母子に寄り添った支援を行う「めいぶる助産院」に、日々の悩みや心が軽くなるヒントについてお話を伺いました。



産前産後ケア めいぶる助産院
助産師 菊川 真衣子

大阪府立大学卒業、ベルランド看護助産専門学校卒業。資格：助産師/保健師/看護師/防災士。病院・クリニック勤務を経て開業、今治市で産後ケアを提供している。

1 出産後のママについて

Q 出産後、ママの体と心にはどんな変化が起こりますか？

A 産後の回復のために体は疲れやすく、さらにホルモンの急激な変化によって心が揺らぎやすくなります。

Q 春は環境の変化が多い季節ですが、産後のママや赤ちゃんに影響はありますか？

A 赤ちゃんだけでなく、ママの肌もとてもデリケートになっています。紫外線対策の他、こまめな保湿が花粉などの刺激から肌を守ることができます。

Q どんなタイミングで助産院に相談するとよいのでしょうか？

A 助産院は女性の生涯にわたる健康を支える場所です。「こんなことで相談していいのかな？」と思ったときに頼ってください。

2 将来の妊娠について

Q 妊娠を考え始めたときに、気をつけておきたいことはありますか？

A まずは母体の健康を整えることが大切です。妊娠前からの健康管理がママと赤ちゃんを守ります。

Q 子育てをする中で、少しでも心に余裕を持つための工夫はありますか？

A 完璧を目指さず、少し手放すことが心の余裕につながります。

3 最後に

Q ママ自身が元気に過ごすためのポイントを教えてください。

A ママ自身を大切にすること。ママが笑顔で過ごせると、子どもの安心につながります。

Open house

想像を創造する

※3月中旬HPに予約フォーム開設予定

今治市
町谷



4月上旬
見学会予定

一期一家
一家専心

YesHome株式会社



住所 / 今治市黄金町 5 丁目 3-11
TEL.0898-52-8801

HPはこちらから

想いが伝わる、特別なギフトを

お返しなら
サラダ館



gift / ご注文で /



HP
←←←

サラダ館 別宮店

☎0898-31-2077

FAX.0898-32-8806

〒794-0026 今治市別宮町8-3-46

営業 / AM9:00~PM7:00 休 / 盆・正月以外営業

