

岩砂病院・岩砂マタニティ×マドレボニータ がお届けする

産前・産後の 母親サロン



産んだあとのこと、考えてる？

出産によって、大きく変化するカラダとココロ。でも、その変化についてよく知らないまま、出産を迎える人が少なくありません。

「産んだらなんとかなるって、本当？」
「産後って、どんな生活になるの？」
「からだは元に戻るの？」
「産後うつ、私もなるの？」

産後のリアルを知ることで、そんな不安を軽くしたり、対策も考えられるようになります。

その一手間が、より穏やかで豊かな産後につながっていきます。

一緒に産後を見据えた準備を始めませんか。

▼日時 10/15・11/19・12/17 (月)
13:00-14:30

▼会場 岩砂病院・岩砂マタニティ
トゥインクルホール

▼対象 妊娠中～産後3ヶ月の女性
※岩砂病院・岩砂マタニティに通院もしくは
ご出産された方のみ

▼参加費 無料

▼定員 各回 12名

出産前に
聞きたかった！

自分が理解するだけ
じゃなく、家族にも共
有することで、
二人目の産後、
しっかりと休めた！

ネットだと
どんどん不安に
なるけど
生の声は違う！

里帰りする
しないも
選んでいいんだ！
って知れて、
すごく楽に
なった。

●お申し込み●

<https://goo.gl/forms/XsMNF166ZegD9oE02>

上記URLの専用フォームよりお申し込みください。右のQRコードをご利用いただくと便利です。

●託児について●

生後210日（7ヶ月）までのお子様と一緒に参加していただけます。8ヶ月以降の未就学児のお子様は、院内のキッズルームをご利用いただけます。



問い合わせ：h.yamamoto@madrebonita.com ☎090-7026-2396

担当：認定NPO法人マドレボニータ 産後セルフケアインストラクター 山本裕子



母の健やかな体と心をつくる

マドレボニータの産後ケア教室

産後、こんな不調はありませんか？

- ☑ 体型が元に戻らない（体重は戻ったのに、お腹がポヨポヨ）
- ☑ 夫にイライラする、うまく気持ちを伝えられない
- ☑ 仕事復帰が考えられない。ついていけないか不安
- ☑ 肩、腰、手首など、とにかく全身に違和感や痛みがある
- ☑ とにかく大人と喋りたい
- ☑ 赤ちゃんとお出かけできる場所を探している
- ☑ 尿漏れ・便秘に悩んでいる
- ☑ 子どもをかわいと思えない などなど・・・

そんな産後の不調に必要なのは、
「リフレッシュ」でも「精神論」でも
「ノウハウ」でもなく・・・

「産後のリハビリ」です

"元気"をつくる3つの要素



母となった女性が
自分の力を発揮しながら、
心身が元気になっていくために
必要な3つの柱で構成された
120分×4回の
1ヶ月完結プログラムです。



岐阜教室のご案内

毎週火曜・10:30-12:30・全4回

会場：プリムローズ 3Fスタジオ（岐阜市数島町6丁目9番3-2）

定員：10名

受講料：12,120円（税・保険料込）

対象：産後2ヶ月以降の産後女性

生後210日までのお子さんは一緒に参加できます

詳細は【マドレボニータ 山本】で検索を★
お申込みは、右のQRコードからお願いします。



NEWS★

2019年1月！
岩砂病院・岩砂マタニティ「産後ケア教室」
開講予定！



山本 裕子 認定NPO法人マドレボニータ 産後セルフケアインストラクター

1977年生まれ。岐阜市に生まれ育ち、現在も岐阜市在住。2005年に第1子を出産し、産後の心身がこんなにもボロボロになるのか！と愕然とする。心身を整えたいと模索中に、NPO法人マドレボニータに出会い、心から育児を楽しめるようになったことに衝撃を受ける。2010年認定インストラクターとして活動を開始。そして2013年春に待望の第2子を出産し、心身ともに穏やかな産後を経験。現在は岐阜市を中心に、愛知県名古屋市や三重県桑名市でも教室を開催するほか、東海のみならず、関西でも産後ケア文化を根付かせるための種まき活動や、後進の育成に奮闘中！夫と13歳の長女、5歳の長男との4人暮らし。ミスチルの大ファン。

【HP】 <http://hirokoyamamoto.strikingly.com> 【Mail】 h.yamamoto@madrebbonita.com