

岩砂病院・岩砂マタニティ×マドレポニータ がお届けする

# 産前・産後の 母親サロン



## 産んだあとのこと、考えていますか？

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？」

産後のリアルを知ること、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 毎月第3月曜日 10:00-11:30  
4/20・5/18・6/15・7/20・8/17・9/14

▼会 場 岩砂病院・岩砂マタニティ  
2階 エンジェルホール

▼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  
※産後の方は、一ヶ月健診で経過が順調と診断  
されてからご参加ください。

▼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。

### ●お申込●

右のQRコードをご利用いただくと便利です。

対象者でいらっしゃるかどうかの確認のため、名前と予定日・出産日を、岩砂病院・岩砂マタニティへお伝えします。  
ご了承の上お申し込みください

### ●託児について●

生後210日（7ヶ月）までのお子様は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。



山本 裕子 認定NPO法人マドレポニータ 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法人マドレポニータに出会い、心から育児を楽しむ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14歳の長女、6歳の長男との4人暮らし。ミスチルの大ファン。

HPIはこちら

