

体 *Body*  
心 *Mind*  
生活 *Life*

産前・産後の

# 母親サロン

毎月第4土曜日 10:00-11:30

※曜日が変更する場合があります。左下QRコードより、WEBでご確認ください。

*Voice*  
ネットだとどンドン不安になるけど先輩の生の声は違う！  
出産が不安よりも楽しみのになった

*Voice*  
妊婦のときに参加すればよかった！  
産前・産後のギャップが小さくなるだけでも産後の不安定さがラクになると思う

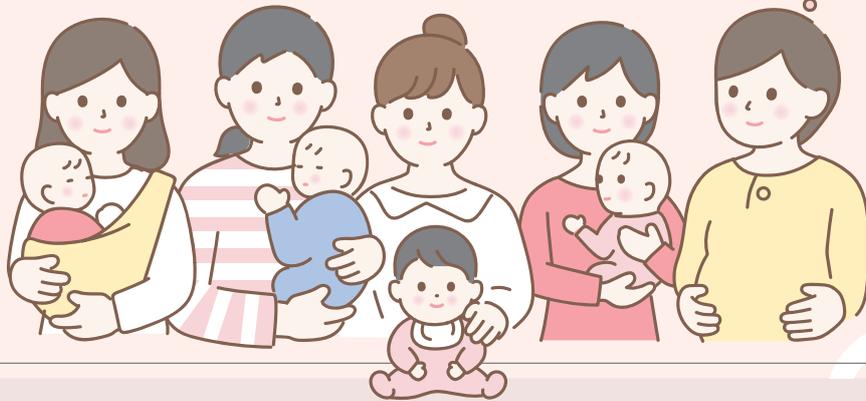
*Body*  
1日の授乳で母体が消費するカロリーはラグビー1試合分って！  
クッタクタなはず

*Mind*  
2人目だからできるはずと自分も周りもその気でしたら1人目より心がしんどい！  
産後の話をみんなに聞いてもらえて心が軽くなりました

不安と期待だらけの出産を乗り越え...  
その先の「私の」変化、想像を超えていた！

産後1か月間の女性は、疲弊した体を休める必要があります。それはなぜなのか、また出産によって体と心がどう変化するのかご存じですか？この講座では、たくさんの先輩ママの声や研究データによる「産後のリアル」と、おうちでできるセルフケアを学び、出産後を見据えた具体的な準備を始められます。参加者同士が語り合うワークでは、新しいつながりも期待できます。

*Vibe*  
仕事、夢、子ども、夫...  
自分が何を大切にしたいか見えてきそうです。  
大事なものは変えなくても増えてもいい。  
それを1人で背負おうとせず一緒に無理なく持ち合える家族になりたい



## 会場

岩砂病院・岩砂マタニティ  
(トウインクルホール)

## 参加費

無料

## 定員

各回 10名

## 対象

妊娠7ヶ月～産後6ヶ月の女性

生後210日(7か月)までのお子さんは一緒に参加できます。  
8か月以降のお子さんのお預かりについてはなるべくお控えいただき、やむを得ない場合はキッズルームをご利用ください。  
※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1か月健診で経過順調と診断後にご参加ください

## お申込

@link または左記QRコードから

※受講対象者確認のため、お名前・予定日・出産日を岩砂病院・岩砂マタニティへ提供させていただきます



## 講師

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、岐阜市出身・在住。  
第1子出産時「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。心身を整える模索中に、NPO法人マドレボニータに出会い、育児を心で楽しむ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開始。第2子の出産時には心身ともに穏やかな産後を経験。夫・長女(19歳)、長男(11歳)との4人暮らし。ミスチルの大ファン。

*Hiyoko Yamamoto*



▼ HP

