

ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammys' Club

助産師からのメッセージ

12月に入り益々寒さが厳しくなっていますが、体調管理はいかがですか？

これから外出に気をつかう時期になってきますね。

今回は妊娠期～育児期における方に向けて応援メッセージを送りたいと思います。

妊娠期・出産期の方へ

想像以上に自分の身体が変化していく時期でもあり、おなかの赤ちゃんに会える日が待ち遠しくてワクワクする日もあれば、心配や不安が押し寄せてくる日もあって妊娠期の心は揺れ動くことが多いかもしれません。気になっていることがあれば勇気を持って聞く。1つ1つ解決し、準備していく作業が産産時の陣痛にも前向きにとらえることが出来るようになります♪

育児期の方へ

産後の身体を回復しながらの、慣れない赤ちゃんのお世話、大変だと思います。上の子がおられる方は自分の食事もしっかりと摂れないのに、頭をフル回転しながら過ごされているのでは？“(—”—)”毎日寝不足の育児になりながらも子供の笑顔に元気づけられて頑張っているお母さん達、本当によく頑張っています!!

私たち助産師は妊娠期から育児期における女性を日々応援しておりますが「頑張っている女性の力になりたい」といつも思っております。外出が限られてくる現状の中で、心と体のバランスを保つことが難しくなる方もいるかもしれません。

でも、決して一人で悩まないでくださいね。妊娠・出産・育児期間を健康に過ごすことが出来るように、当院のスタッフ一同があなたのサポートをしますので、心強く思ってもらえたらうれしいです。大切な妊娠・出産・育児期をみんなが応援しています。

オンライン ママクラス

開催しています

皆さんが安全に安心して参加していただけるよう、zoomによる母親教室や助産師に直接相談できる小人数制の対面相談室を開催しています。皆さんの妊娠、出産の疑問や不安をサポートしていきますので是非、ご参加ください。

オンライン制

小人数対面制

ママクラス

助産師なんでも相談室

パパクラス

クラスの内容や予約方法等の詳細は

アプリの「産前の教室&指導」にてご確認ください。