

産後のお話しね

新しい生活
ドキドキするね
楽しみだね



産後ケア

産後お手伝い
してくれる人が
いない

おっぱいが
ちゃんと飲めて
いるか心配

当院では
大阪狭山市・富田林市
河内長野市・太子町
羽曳野市・藤井寺市の方が
ショートステイ・デイケア
の利用ができます

出産後の
疲れが
取れない

赤ちゃんとの
生活リズムに
自信がない

退院してから
疲れた

詳しくは助産師か
お住いの市町村の
保健センターへ
お問い合わせください



母乳育児相談外来

退院後は通常、退院後1週間健診・産後1カ月健診で母乳育児のフォローを行っています
上記の定期健診以外にも「母乳育児相談」に来ていただくことが可能です

場所：産婦人科外来

曜日：火・木

時間：14時・15時 予約制
各1名のみでの予約です



ワンオペ育児にならないために

子育てってうまくいかないことや
思い通りにならないことだらけ
不安になって当たり前なの
だから「**手伝って欲しい**」って言ってね



パパやご両親、義父母
などサポートを頼んで
みよう
『**ゆだねて感謝する**』
気持ちを忘れずにね



家族のサポートが難しい時
悩んだ時
病院や市の保健センターの保健師さ
んに相談できるよ



産後はゆっくり体を
休めてね
自分でやらきゃって
抱え込まないよ

産後ケアや
産後ヘルパー等
行政にもたくさん
ママのサポートが
あるからね

お家でお手伝いしてくれる パパや周囲の方へお願い

☆ママが上手にできなくても優しく見守ってあげてくださいね
そして、ママの話を聞いてあげてね

☆お手伝いは赤ちゃんのお世話だけじゃないです
生活の中で出来ることをしてもらえると
とっても助かります
ゴミ出し・食事の後片付け・洗濯などね

☆始まってみないと分からないことだらけです
前もって話し合うのも大事だけど
いつでも声をかけるってことの方が大事かも
しれませんね

