



にん ぶ 妊婦さん、 こんなことはありませんか？

たと 例えば…

ちゃんと
育てられるか
不安…

し ごと つづ
仕事続け
られるかな

パートナーや
家族とうまく
いかない

こ
子どものいない
生活をまだまだ満喫
したかったのに…

じ ぶん からだ
自分の体じゃ
ないみたい

びょういん
病院に
相談しづらい

わけもなく
涙がでる

よ てい がい
予定外で
心の準備が
できてない…

パートナーや
家族のやること、
言うことが怖い

いた た
痛みに耐え
られるかな

しょうじき
正直、
子どもは苦手
なんだけど…

うえ こ
上の子ども
大変なのに
頑張れるかな



にん しん まえ まった おな せい かつ
妊娠前と全く同じ生活はおなかの
赤ちゃんにとってはストレスになる
ことがあります。

にん ぶ あか こ こ ち す
妊婦さんと赤ちゃんが心地よく過ご
せるよう生活環境を整えましょう。

あなたへのメッセージ

にん しん かん けい き も
妊娠するとホルモンの関係でネガティブな気持ちになることや、

じ ぶん からだ へん か と まど
自分の身体の変化に戸惑うことがよくあります。

まわ ひと びょういん ほ けん はな
どんなことでも周りの人や病院、保健センターに話してみましよう。



よぼう ホームページ

マルチ予防HPはこちら

<https://marutori.jp>



とよ なか し にん しん しゅつさん こ そだ
豊中市 妊娠・出産・子育て

相談窓口はこちら



TEL:06-6858-2293