

助産師による子育て応援し隊!

# 「ママもたまには リフレッシュ」事業

お産後早期からご利用になれます!

妊娠・出産はホルモンバランスが崩れて  
精神的に不安定になります。  
慣れない子育てで体の疲れも重なり  
こんなはずでは無かった・・・と落ち込んでしまいがちです  
**そんなママに耳寄りな情報!**

5つのコース があります

- Aコース 休養 ゆっくりお休み下さい
- Bコース 外出 赤ちゃんのお預かり
- Cコース アロマトリートメントによる心身の癒し
- Dコース みんなで楽しいティタイム & こびっとカルチャー
- Eコース 妊娠・出産・子育ての個別悩み相談

詳細は裏面をご覧ください

対象者

妊娠中～産後6か月までのママと赤ちゃん  
(A、Bコースは満3か月未満)

実施日

A、Bコースはご希望に応じて(要予約制)  
Cコースは定めた日(月1回)  
Dコースは随時(5～8人位のグループ)  
Eコースはご希望に応じて随時(個別対応)

場所

本会で指定した助産院等

費用

**無料!**

実施場所により対応メニューが異なります  
詳細は事務所にお問い合わせください

ママから笑顔が消えるとき  
子育てってこんなに大変だと思わなかった・・・  
もつとゆっくり食事がしたい・・・  
もつとゆっくり睡眠がとりたい・・・  
もつとゆっくりお風呂に入りたい・・・  
もつとゆっくりトイレに入りたい・・・  
でもお産から始まる子育ては待たなし  
知らず知らずのうちにママに与えてくれない  
わが子をかわいいと思える余裕すら無くなってしま  
事もあります  
母親失格かも・・・そんな思いになることはありませんか  
時には育児ができなくなってしまう深刻な事態を  
招くことすらあります  
そうしたことにならないように、  
ママと赤ちゃんの子育てを助産師がお手伝い  
させていただきます。

申込方法

群馬県助産師会事務所に  
TELまたは・Eメール  
Eメール  
s.mide@jeans.ocn.ne.jp  
TEL 0276-37-5198  
ご希望のコース 氏名・住所・連絡先  
(TEL 又はEメール) 児の月齢