

初めて赤ちゃんを迎えるママ・パパへ

ハローベビー教室

ホームページ版③

その1、赤ちゃんのいる生活

その2、産後の生活・からだとこころの変化

その3、妊娠中・産後のサポート

江戸川区健康部健康サービス課 健康サポートセンター



その3

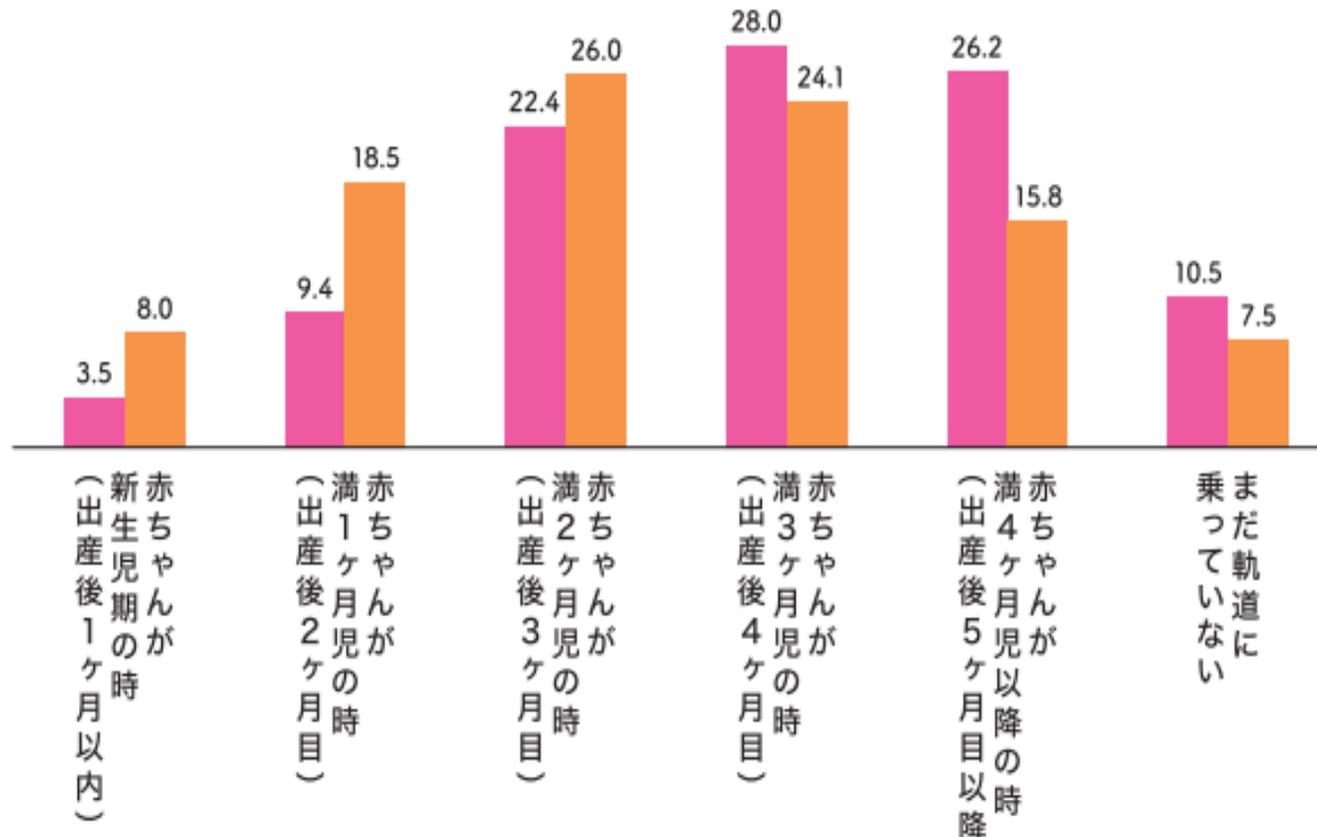
妊娠中・産後のサポート





お子様(赤ちゃん)を迎えての生活リズムが軌道に乗ったと感じた時期は、いつ頃ですか。

図4-3 生活リズムが軌道に乗った時期(初産婦・経産婦別) ■ 初産婦 ■ 経産婦 (%)



**生活リズムが軌道に乗る時期は経産婦より初産婦の方が時間が必要です。
この時期にサポートを積極的に利用してみましょう！**

妊娠中・産後のサポート

えどがわ
ママパパ
応援隊

新生児訪問

産後ケア

1人で悩まず、頑張りすぎず、
サービス等の利用もご検討ください。

詳しくは「えどがわ子育てガイド」
をご覧ください。ホームページで
ダウンロードできます。



※子育てガイドは毎年更新されます

これからママ・パパになる方へ

★がんばりすぎないこと、休養も大切に

★お互いに会話も大切にしよう



これからママ・パパになる方へ

- ★赤ちゃんが生まれた後を想像し、
ママとパパの役割分担をしてみよう
- ★子育てを1人で悩まないようにしよう
- ★周りの人に話をしたり、頼ってみよう

☆健康サポートセンターのご紹介 ☆

妊娠・出産・育児について継続的に相談できる
保健師・栄養士・歯科衛生士がいます。

子育ての相談、ママやパパの心やからだについてもご相談できます。

江戸川区で安心して育児ができるよう応援しております。

お住まいの地区に担当者がいます。
いつでもお気軽にご相談ください。

