



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…

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

子どものいない
生活をまだまだ満喫
したかったのに…

自分の体じゃ
ないみたい

病院に
相談しづらい

わけもなく
涙がでる

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

正直、
子どもは苦手
なんだけど…

痛みを耐え
られるかな

上の子ども
大変なのに
頑張れるかな



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。

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

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、

自分の身体の変化に戸惑うことがよくあります。

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>

