

ママのこころの相談会 R8年度

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

女性にとって、妊娠・出産は人生の中でとても大きな出来事です。妊娠中や出産後は、「きちんとやらなきゃ」とがんばってしまうもの。特に産後は、出産の疲れがとれないうちから、授乳や泣き止まない赤ちゃんのお世話など、体力的・精神的にも、追い詰められてしまいがちです。

このように、環境の変化、妊娠・出産によるホルモンバランスの急激な変化、育児のストレスなどによって、心と体に不調をきたすことは、よくあることです。そんな心と体のSOSに気づいた時は、がんばらなくてもいいんです。

臨床心理士による相談

時間 9時30分～11時（予約制）

場所 健康交流プラザ・サンウェル

開催日 毎月第3火曜日

4月21日	10月20日
5月19日	11月17日
6月16日	12月15日
7月21日	1月19日
8月25日	2月16日
9月15日	3月16日



保健師・助産師による相談

いつでもお気軽にご相談ください

お問い合わせ・相談予約

入善町子育て **ほ**っとステーション **にゆうにゆう**
元気わくわく健康課 保健センター

 72-0343 8:30～17:15 土・日・祝日除く