

妊娠

出産～退院

産褥期 (～産後1カ月)

産後2カ月の生活

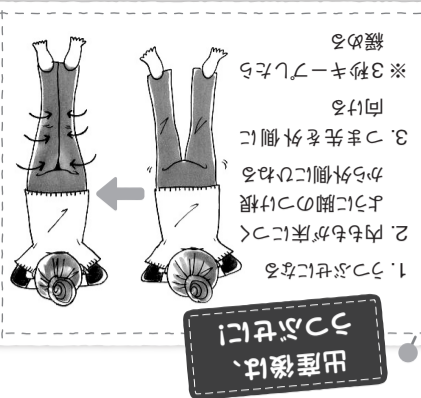
この時期に必要なこと

- 赤ちゃんに安心して密着できる環境
- 授乳指導
- 良質な睡眠
- 緊張気味の心身をほぐす呼吸法
- 寝たままできる体操で、筋肉への意識を取り戻す
- 「ト」式産褥体操を(右のイラスト参照)

この時期に避けること

- 携帯・スマホなどの使いすぎ
- 掃除・洗濯などの家事
- 「ト」式産褥体操を(右のイラスト参照)

「体は疲れているけれど、心はイライラ状態」まずは体を休めることを最優先に



出産後は、こうがせに

夫と話していますか?

産後1カ月は産褥期(さんじゆく)といって、普通に家事育児ができる状態ではない特殊な時期。この時期は母体の回復が最優先あなたが一切の家事から解放され、養生に専念できるよう、一緒に情報や段取りを共有し、準備しておきましょう。[※詳細は内面へ]

運動していますか?

検診でOKが出たら出産に向けて体力をつけましょう。(妊娠12週以降であれば、マドレボニータの有酸素運動がおすすめです。[※産後2カ月の詳細は裏面へ])

カラダを冷やしていませんか?



穏やかな産後を過ごすためには、妊娠中の準備が肝心!! 出産をゴールにせず、産後を見据えた準備を。季節を問わず、ハイテクレスポンスウェアを善用しましょう。

この時期に必要なこと

- 横になり静養できる環境
- 家事全般をしてくれる人
- 家事や育児、人に委ねるとい経験は、これから長〜続く育児生活の中で「人を信頼して、委ね、感謝する」というマインドを絶対的のチャンスです!
- 痛みなど体のサインに敏感に。無理をしない
- 抱っこ、授乳の正しい姿勢を習得する

この時期に避けること

- 訪問客のおもてなし
- お祝いメールの返信やブログの更新
- テレビの見過ぎ
- インターネットや知人の体験談と自分を比べる

正しい授乳の姿勢



産後はお腹は長〜保つて

この時期に無理をせず、体を休められるかどうかが、今後の心身の回復を左右する! とにかく産後1カ月は横になって休むこと!

1カ月検診を終えて、母体に問題はないと言われても、実際の体はまだ本調子ではありません! 心身の緊張をほぐし、鈍った感覚を取り戻す期間

積極的に外に出て人と会いましょう

運動を再開し、筋力や持久力をつけましょう

※帝王切開の方も、1カ月検診で問題がなければ積極的にかつたを動かしましょう

「産後のボディケア」のヒント

(詳しくは裏面へ)

「産後のボディケア」のヒント



子育て支援施設や一時保育サービスなど、地域の子育てセンターを探してみましょう

知っておきたい! 妊娠中～産後1年の過ごし方

参考文献・資料: 「産後2カ月の生活」(日本書籍)・「妊娠中～産後の過ごし方」(NPO法人マドレボニータ)

全国に広がる、マドレボニータの輪!

東海地方の教室

岐阜クラス 毎週火 10:30～12:30 全4回

会場 プリムローズ 3Fスタジオ
岐阜市散島町6丁目9番3-2

★2014年5月再開★

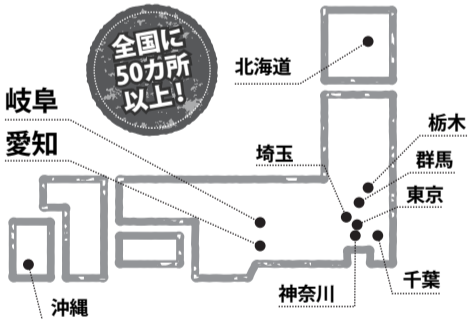
名古屋クラス 毎週金 10:30～12:30 全4回

会場 セラフィア 2Fスタジオ
名古屋市中区上元津2-1-24 丸富ビル2階

>>岐阜・名古屋クラスともに、詳細はこちら
<http://ameblo.jp/madre-giftgift>

※講座の内容については内面をご参照ください

マドレボニータが認定する産後セルフケアインストラクターは全国で**24名!**東海地区でも受講できます。(2013年3月末現在)



出張講座も行います。「私の街でもレッスンをして欲しい!」という声も大歓迎です。まずはお気軽にご相談ください。



- 〈単発・協働講座、その他イベント 開催実績 2012年12月〜〉
- *NPO法人ファミリーステーションRin主催 産後ケア講座(2012.12)
 - *アスパンLIVE「社会を変えるプレゼン」登壇(2013.1)
 - *子育て広場はみんなのバード主催 岐南町子育て支援講座担当(岐阜・2013/1)
 - *経済産業省主催「東北復興SBフォーラム」アドバイザー(2013.1)
 - *三重県男女共同参画・NPO課主催イベントパネリスト(2013.2)
 - *水嶋建設さま 産後ケア講座(2013.3)
 - *豊田市役所育休サークル主催 産後ケア体験会(2013.3)

TOMOSの新しい仲間をご紹介します!

河村里沙さん【岐阜】(通称:りさっぺ)



はじめまして!とにかく刺激が欲しかったんです。2012年5月コースでマドレ基金を利用させていただきました。初めての育児で双子...覚悟はしていたけれど、想像以上にハード過ぎて、引きこもりだった私がサポーターさん達のおかげで、外に出る勇気をもらい、心のケアと身体を鍛え、今では双子を連れ、毎日どこかに出かけております。こんなに変わったのは、マドレに出逢えたから!!この出逢いを大切にしたい!そう思い参加しました。よろしくお祈りします。

新しい家族のカタチをつくる

特集

(TOMOS VOL.5) 平成25年12月4日発行

【発行人】 NPO法人マドレボニータ 東海支部

【スタッフ】 大津さやか 坂野恵美子 鈴木知穂 墨みずほ 福岡かおり 山本裕子 神谷有子

佐藤友恵 山田千秋 卜部真規子 上原悦子 戸谷淳子 渡邊さやか 河村里沙

【協力】 tamako 奥村裕美

◆東海支部HP <http://www.sango-care.com/tokai.html>

◆ご意見・ご感想はこちらへ madretokai@sango-care.com

◆連絡先 【愛知】〒458-0801 名古屋市中区鳴海町乙子山63-017 ☎080-6952-0081(山田)

【岐阜】〒502-0921 岐阜市守口町3-27 ☎090-7026-2396(山本)

【メルマガ会員募集中】 不定期で発行しています。ご登録は右のバーコードからどうぞ!

※本通信の記事掲載希望の場合はご一報ください。



Madre Bonita

特定非営利活動(NPO)法人 マドレボニータ



とは?

マドレボニータとはスペイン語で「美しい母」の意。自分自身のケアが後回しになりがちな産後の女性に向けて、産後の心と体のためのヘルスケアプログラムを1998年より開発・研究・普及している団体です。

【公式HP】 <http://www.madrebonita.com/>

「TOMOS」とは「Tokai Mothers Shiny」の略。産後ケアで東海地方の母たちがキラキラ輝きますように。産後ケアが東海地方の母たちにとって照らす灯りとなりますように。産後ケアを通して東海地方の母たちに友達の輪が増えますように。