

助産婦さんのお仕事って？



愛をもつて
お手伝い
します。

あたしたち助産婦は 妊娠、出産はもちろん、
女性の一生にわたってさまざまにサポートして
いきたいと考えています。

京都
あゆみ自然産院
で"お話を
きいてきました！

最初の妊娠診断にはじめて、異常か
なければ"す"っとお手伝いしてもらえるヨ。



サポート
なかせわ
とここ

妊婦編



● 食事は和食中心に！
ごはんを中心とした食事を
心がけてね。洋食はたま
の楽しみ程度に。



季節の野菜を中心に！

おすすめ

● 冷え予防ルックで！
肌着は天然素材で

腹巻
ふく帯

スパッツ
など



赤ちゃんも
あったかいよ

11センチ
2枚

リック
ウオーマー



● 早寝 早起き！



体調ととのえやす
くなりますよ。



10時に
ねましよう。

10/10
ととも
仲良くな
れ



● 自分の感覚を大切に！



しんどいときはムリしない
で 休みましよう。

赤ちゃんとの
コミュニケーション
楽しんで。

外にでると
よく動くなあ...



気持ちのいい
ことで身体
を動かそう。
散歩、ヨガ、スイミング...



妊娠したことによって、食べること、子育て、環境問題、
自分自身の生き方、いろんなことへの気づきのきっかけに
なっていけば"と思います。それから新しい出会いも
大切にされるといいなあ...

現在 公的には「助産師」といわれるのですが「助・産婦」という言葉をあえて使いたいな!



出産編

お産の流れがスムーズにいくように お手伝いします!

うーん ● マッサージ



す ● 呼吸法



● お灸



● お風呂



かたがは産後ケア

出産時の会陰保護なども。



お産は 流れをじゃましない事がとっても大切。
お産をされる方の苦痛や不安がやわらぐように お手伝い
したいと思っています。 いっしょに山を登る気持ちで...!



産後編

マッサージも



泣いたらいつでも!



うん、うん、
そうね、
不安で、
なんか!



離乳食
なんか
すすま
なぐて...

● おっぱいのケア ● 精神的ケア ● 1才まで 乳児健診 ● 育児相談



他にもいろいろ編

避妊相談



不妊相談



食事・生活のアドバイスなど

小生教育



自分の性を
どううけ
とめるか。
自分の体を
大切に
してほしい。

更年期相談



更年期をうまく
過ごしていくように...
生活アドバイス
精神的サポートなど

月経相談



お話し
あゆみ助産院
藤井さん
石川さん

助産婦
は
あなたに
そばに
います。
何でも
相談
してみ
て下
さい
ね。

助産婦は病院、助産院、保健所、地域出張、いろんなところで活動します。