

～これからお母さんになる方や、子育て中のご家族を応援します～

# 妊娠・出産・育児中のみなさん、こんなお悩みはありませんか？

理由もないのに不安になったり、悲しくなってしまう

初めての妊娠・出産で分からないところばかり...

これが普通？何が正常なの？

産後の自分の体調が心配

生活が苦しい...

毎日忙しい自分の時間がなくてイライラする

赤ちゃんのお世話について知りたい

いつまでも泣き止まないどうしたらいいの？

子どものことはや楽音（たのしみ）が気になる

おっぱい足りてる？

協力してくれる人がいなくて不安



お問い合わせ先

## 北谷町母子健康包括支援センター

(北谷町保健相談センター内)

〒904-0103 北谷町字桑江731番地

開設時間 午前8:30～12:00 午後1:00～5:15

(土・日・祝日・感霊の日・年末年始はお休み)

妊娠や出産、子育てのこと、不安なことなどがあれば、お会いしてまたは電話でゆっくりとお話をうかがいます。一人で悩まず、どんなことでも、まずはご相談ください。



# ☎098-936-4336