

産後の心の変化

育児で心掛けていただきたいこと

- 完璧にやろうとしない
- 睡眠時間を確保する
- まわりの人に協力してもらう
- 育児本を参考にしすぎない



育児が辛いと感じたら、一人で抱え込まないで
誰かにSOSをしましょう。