

お母さんのために

産後は様々な体の変化が起こる時期。
無理をせず、赤ちゃんが眠っているときに
気分転換や睡眠不足の解消をしてください。
母乳の出をよくするために
バランスのよい食事を心がけ、
家事も育児もゆったりした
気持ちでのぞみましょう。

