

妊婦さんへ

2019年度
夏号



育児相談
つといの広場
親子教室
赤ちゃん教室

かいた版
ネウボラだよ



かいた版ネウボラ拠点 ひまわりプラザ

住所:南つくも町11番16号
TEL :824-1225

ネウボラとは？



ネウボラとは、フィンランド語で「アドバイスする場所」という意味です。ひまわりプラザはかいた版ネウボラの拠点として、みなさまの身近な場所で妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行います。妊婦さんや親子向けの教室や経産婦さん向けの教室も実施しています、みなさまの参加をお待ちしています。



申込み◆ひまわりプラザ 持参物◆母子手帳・筆記用具
・プレママ教室Cは動きやすい服装、飲み物
・骨盤体操は16週～37週の方。医師の口頭での許可が必要です。

プレママ教室

助産師や保健師がママと赤ちゃんに役立つ情報をお伝えします。同じ地域に住む、出産予定日が近い妊婦さん同士と出会えますよ。また、今年度マタニティランチも予定しています！詳細は広報やHPなどでお知らせします。

パパママ教室

土曜日開催！

パパも自信をもって赤ちゃんを迎えられるよう一緒に準備しませんか？パパも参加してもらえるとママも心強いですよ。もちろん、ママのみのご参加もお待ちしております♪

A 7月11日(木) 14時～15時30分

- ・ママにも赤ちゃんにも優しい母乳育児
- ・赤ちゃんとの新生活どんな感じ？
～家事と育児～



母乳の新情報もお伝えします！！
産後の生活をイメージしましょう♪

B 8月2日(金) 14時～15時30分

- ・助産師が教える出産と準備
- ・ママのお口と赤ちゃんの乳歯
～健やかなお口を守るために～



出産の時にあると便利な物は？
意外と知らない赤ちゃんの乳歯のケアまで！

C 9月18日(水) 14時～15時30分

- ・助産師による骨盤体操
- ・食生活と家族の健康

骨盤体操でリフレッシュ！
妊娠中の食事のポイントは？



A 赤ちゃんのお風呂の入れ方を体験しよう！

11月9日(土)

- ・赤ちゃんのお風呂の入れ方（沐浴体験）
- ・育児用品～何をどれだけ？～
- ・妊婦ジャケット体験
- ・パパの育児参加どうしたらいいの？



B お産の経過を学ぼう&パパとママでストレッチ

7月27日(土)

- ・お産の経過とお父さんの役割
- ・助産師による骨盤体操
- ・妊娠中の睡眠リズム

パパ同士の交流もあり
楽しいですよ♪

時間 9時30分～11時30分 受付9時～





マタニティサロン



母乳育児 ～3回シリーズ～

1回のみ
参加もぜひ♪

- 1回目：母乳についての基本的なお話
- 2回目：母乳育児の実際～実践編～
- 3回目：卒乳の頃のお話
- ①7月2日（火）、10月2日（水）
- ②7月18日（木）
- ③9月4日（水）

時間◆14時～15時30分

持参物◆母子健康手帳、筆記用具

2・3回目は、子育て中のお母さんも参加できます



～参加された妊婦さんの声～
 「母乳がどれだけ大切か改めて考えることができました。」
 「メリットをたくさん聞いてよかったです。母乳育児が楽しみです。」

妊婦体操

～3回シリーズ～



助産師さんが一緒になって、妊娠・出産・産後に関わる身体の動きについてお話ししながら進める体操教室です。無理のない動きでゆっくり関節をほぐしたり、骨盤周りを動かします。

7月23日（火）、8月21日（水）

対象◆妊娠16～37週の妊婦

（主治医の口頭許可が必要です）

時間◆14時～15時30分

持参物◆母子健康手帳、動きやすい服装、飲み物



～参加された妊婦さんの声～
 「筋力が落ちていることを実感したので、続けていきたいです。」
 「骨盤をストレッチできてとても気持ちよかったです！」

産後ママのための休憩室

ベビーマッサージ



赤ちゃんとお肌と肌でふれあい、語りかけ、親子のコミュニケーションを図ります。

7月3日（水）、8月9日（金）、9月13日（金）

対象◆2～6か月の乳児と保護者

時間◆10時～11時

持参物◆バスタオル、ハンドタオル、母子健康手帳



骨盤・ベビィケア

～3回シリーズ～

妊婦さんとママ合同で、骨盤ケアや赤ちゃんの発達段階に応じた体のケアを行う3回シリーズです。

8月8日（木）、8月27日（火）、9月19日（木）

対象◆妊婦さん、出産後の親子

時間◆10時～12時（3回目は11時まで）

持参物◆母子健康手帳、バスタオル



助産師のちよこっとコラム VOL.2

●夏の冷えにご用心！●

助産師 小島明子先生

暑い夏、どこへ行ってもクーラーが効いていて身体が冷えやすくなりますね。妊娠中、身体が冷えるとお腹が張りやすい、足がむくむ等のマイナートラブルを起こしやすく、産後も肩が凝り、乳房トラブルを引き起こす原因にもなります。必要以上に室温を下げたり、冷たい飲み物、食べ物の取り過ぎには注意しましょう。足首が隠れるくつ下や薄手のレッグウォーマーをはくことで冷え予防が出来ますよ。身体の冷えは大敵です。元気に夏を乗りきりましょう！

助産師の相談室

妊娠中の体のこと、出産のこと、産後の母乳育児のことなどを、助産師に個別で相談できます。

7月12日（金）、7月30日（火）

8月29日（木）、9月27日（金）

時間◆①9時②10時③11時 **※予約制**

一人40分程度の相談時間になります。

対象◆妊娠中、子育て中の方

持参物◆母子健康手帳

