

妊婦さん

2019年
冬号

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!



ひまわりプラザ
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施設として、皆様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。参加お待ちしております。

ﾌﾚﾏﾏ教室

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。
経産婦さんもぜひお子様とご参加ください♪

A 1月22日(水)

- ・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～



B 2月13日(木)

- ・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～



C 3月6日(金)

- ・助産師による骨盤体操
- ・食生活と家族の健康



時間 14時00分～15時30分

ﾊﾊﾏﾏ教室

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に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 1月18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 2月8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
好評です♪
ぜひご参加ください♪



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回のみの参加もOK♪

妊婦体操 ～3回シリーズ～

- 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

- ①1月23日（木）
- ②2月17日（月）
- ③3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



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。

1月30日（木）

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



産後ママのための休憩室

骨盤・べびいケア ～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。

2月3日（月）、2月19日（水）、3月2日（月）

対象◆妊婦さん、出産後の親子

定員◆12組（初回の方優先）

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



ベビーマッサージ

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

1月17日（金）、2月25日（火）、3月18日（水）

対象◆2～6か月の乳児と保護者

定員◆15組（初回の方優先）

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



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。

1月20日（月）、2月20日（木）

3月13日（金）、3月17日（火）

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



助産師のちょこっとコラム Vol.4

陣痛の先に…

プレママ教室担当 臼井 泉

分娩進行中の陣痛は、昔は「竹を手で割
るくらい」「畳の線が見えないくらい」痛
いと言われていました。今日でも「もうい
や！耐えられない」といわれる方もいます
が、この痛みは必ずゴールがあります。そ
のゴールの後には10ヶ月お腹で育ててきた
可愛い赤ちゃんとお出逢えますので、その喜
び、幸せを目指して乗り越えましょう。