

妊婦さん

**2018年
夏号**

**育児相談
つどいの広場**

**かいた版
ネウボラだよ**

**親子教室
赤ちゃん教室**

かいた版ネウボラ
(ひまわりプラザ)
南つくも町11番16号
Tel 824-1225



ネウボラって
なあに？

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。



妊婦さん向けの教室開催しています



プレママ教室

- A：7月12日（木）、10月16日（火）
・母乳育児について
・食生活と家族の健康について
- B：8月3日（金）、11月15日（木）
・お産の経過と出産準備
・お口の健康と乳歯のおはなし
- C：9月19日（水）、12月11日（火）
・妊婦体操
・産後3か月までのママと赤ちゃんの生活
対象：妊娠16～37週の妊婦さん
※妊婦体操は、事前に必ず医師に口頭で許可をもらってください。

14時～15時30分
経産婦さんも参加できます。



パパママ教室

- A：9月22日（土）、1月19日（土）
・赤ちゃんのお風呂
・妊婦ジャケット体験など



- B：7月28日（土）、10月20日（土）
・お産の経過
・妊婦体操とお産にむけての体づくり
・妊娠中の睡眠リズムについて
◆妊娠16週以降の妊婦さんとその家族◆
※妊婦体操は、事前に必ず医師に口頭で許可をもらってください。

9時30分～11時30分（受付9時～）
ご夫婦での参加、お一人での参加もできます。



お父さん講座

経産婦さん向けです！



★妊婦さんは妊婦体操 ☆お父さんと上のお子さんは親子ふれあい体操
家族それぞれが身体を動かして楽しめる教室です。

9月29日（土） 10時～11時30分

◆妊娠16週以降の妊婦さんとその家族◆

※妊婦体操は、事前に必ず医師に口頭で許可をもらってください。



産後ママのための休憩室



ベビーマッサージ

赤ちゃんの肌と肌でふれあい、語りかけ、親子のコミュニケーションを図ります。

7月4日(水).8月8日(水).9月14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。

①8月7日(火).8月29日(水).9月13日(木)

②10月11日(木).10月31日(水).11月9日(金)

時間◆10時～12時

(3回目は10時～11時)

持参物◆母子健康手帳



マタニティサロン



母乳育児 (3回シリーズ)

母乳育児の知識や、授乳の練習、妊婦さん同士での情報交換を行います。

①7月3日(火).7月19日(木).9月5日(水)

(9月5日は授乳中のママと合同です)

時間◆14時～15時30分

持参物◆母子健康手帳



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。

対象◆妊娠16～37週の妊婦

(主治医の口頭許可が必要です)

①6月19日(火).7月24日(火).8月23日(木)

時間◆14時～15時30分

持参物◆バスタオル、母子健康手帳、飲み物



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。

6月26日(火).7月31日(火).8月30日(木)

9月21日(金)

時間◆9時～12時 ※予約可

持参物◆母子健康手帳



助産師のちょこっと



●インファントマッサージでつくる親子のふれあい●

ベビーマッサージを担当しています！

助産師 前原英子先生

インファントマッサージは幼子を愛情を持って受け入れ、まだ成長しきっていない、もろく新しい身体に優しい精神がしっかり宿るよう手助けするものです。

そしてそれはあなたに親としての自信を与えてくれるでしょう。インファントマッサージを親子のコミュニケーションの要(かなめ)として取り入れてみませんか？

