

妊婦さん

2018年
秋号

育児相談
つといの広場

かいた版ネウボラ

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
(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中♪

秋・冬コース

プレママ教室

- A: 10月16日(火)、1月23日(水)
 - ・母乳育児について
 - ・食生活と家族の健康について
 - B: 11月15日(木)、2月14日(木)
 - ・お産の経過と出産準備
 - ・お口の健康と乳菌のおはなし
 - C: 12月11日(火)、3月8日(金)
 - ・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: 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: 10月20日(土)、2月9日(土)
 - ・お産の経過とお父さんの役割
 - ・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16~37週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。



母乳育児についてもっと知ろう!

これから出産育児をする妊婦さん、母乳に関する情報や産後から始まる授乳について、授乳中のママや助産師にお話を聞いてみませんか？

日時◆12月5日(水) 14時~15時30分
場所◆ひまわりプラザ 3階和室
対象◆妊娠中の方、子育て中のママと赤ちゃん
持参物◆母子手帳



産後ママのための休憩室



ベビーマッサージ

赤ちゃんに肌と肌でふれあい、語りかけ、親子のコミュニケーションを図ります。

10月4日(木).11月1日(木).12月13日(木)
1月18日(金).2月5日(火).3月1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。

①10月11日(木).10月31日(水).11月9日(金)

②12月6日(木).12月19日(水).1月17日(木)

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。

①10月3日(水).11月8日(木).12月5日(水)

②1月24日(木).2月18日(月).3月6日(水)

(12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。

11月28日(水).12月27日(木).1月31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◆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。

10月24日(水).11月30日(金).12月14日(金)

1月21日(月).2月21日(木)

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コララ

VOL. 2

● 妊娠中の体づくり ●

助産師 山本恵子先生

お産も子育ても体力勝負！！
妊娠しても体力を落とさないよう、
適度な運動は続けましょう。



お産の時にはフルマラソンを走るくらいの体力が必要と言われていきます。妊婦教室では妊婦体操を定期的に開催しています。是非ご活用ください♪





