

# 妊娠おめでとうございます

添田町子育て支援センターでは、妊婦さんとお腹の赤ちゃんのためのマタニティサークル「ポコ・ア・ポコ」を月に一度行っています。赤ちゃんの誕生を楽しみに、妊婦生活を快適に過ごし、安心して分娩・育児を迎えられるように母となる日の為に、ゆっくりと少しずつ一緒に準備していきましょう。

## マタニティサークル **ポコ・ア・ポコ** ~すこしずつママへ~

妊娠中は体だけでなく、心も不安定になりがちです。

一人で抱え込まないで！



・こんな時どうしたらいいの…？  
・誰かに聞いてほしい！  
・みんなそうなのかわかりたい！

・何を準備したらいいの？  
・母乳の事、赤ちゃんの事知りたい！

### 助産師さんと一緒に (♡) /

・健康チェック

・むくみ、冷え

・胎動確認

・助産師さんから…

・妊婦さんから質問・疑問など

・ママアロマ (リラックスタイム)



### ママアロマ で癒しの時間を…

妊娠中でも安心・安全なアロマオイルを使つての

マッサージで、リラックスタイムを☆

ゆっくりとした気持ちで、お腹の赤ちゃんとの

絆を感じ・深めてみてはいかがでしょう。

助産師さんの他、保健師、保育士のスタッフもそばにいますので、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日時：令和4年4月14日(木) 『妊娠のお話』

5月12日(木) 『出産のお話』

※要予約です 6月17日(木) 『赤ちゃんのお話』

(定員4名) (6月のみ第3木曜日に変更になっています)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、内容や日時、場所が変更になる場合があります。予約時にご確認ください。

時間 … 10:00~12:00

対象 … 妊婦さん (周期は問いません)

※お子さん連れでも大丈夫です。託児有

場所 … 添田町オークホール (和室)

持ってくるもの … 母子手帳、ブランケット、飲み物

<申し込み・お問い合わせ>  
添田町子育て支援センター  
TEL 0947(85)0888

首はどう支えたらいいですか？



はじめまして♪



はじめてママになる方へ  
赤ちゃん人形を使って抱っこ体験をしてみませんか？  
「実際に抱っこやおむつ替えなどを体験してみたい」という声にお応えして…今年度から実際に赤ちゃん人形を使ったお話も取り入れていきたいと思います！助産師さんが抱き方などを教えてください♪