

ままっこ クラス～助産師さんのおはなし会～

助産師さんを中心に、不安や悩みを相談しながら楽しく交流する講座です。

❖日 時：①令和2年8月20日（木）
②令和2年10月1日（木）
③令和2年11月5日（木） } 10時～12時

ひとつだけでも参加いただけます。

❖場 所：役場保健福祉課 集団検診室

❖対 象：東川町在住の妊婦さん、おおむね産後1年以内の方
(お子さんと一緒に参加いただけます。)

❖定 員：10名



❖講 師：のぐち母乳育児相談室 野口 智子 助産師

紹介～名寄市在住の助産師、IBCLC（国際認定母乳育児支援コンサルタント）。卒乳講座や骨盤ケア、母乳育児と歯のお話会、子供に寄り添った食事のお話、母乳と薬剤、子供の眠り、ベビーマッサージ、骨盤ケア等の講座や、育児相談等の活動をされています。

❖内 容：

① 8月「母乳育児のうそ？ほんと？」

- ・おっぱい生活っていつまで続くの？
 - ・母乳のメリットって？
 - ・母乳育児に疲れた…
 - ・卒乳っていつするの？
 - ・母乳を続けながら職場復帰できるかな。
- など、母乳育児についての様々な情報や噂をすっきり解決。

② 10月「妊娠・授乳からはじまる食育のおはなし会」

- ・母乳で育つと貧血になりやすいの？
 - ・授乳中にママが食べるといいものってあるのかな
 - ・母乳とごはんどちらが先？
 - ・ビタミンD不足にならないために
 - ・うちの子立って食べるんだけど…
- など、食事についての様々な悩みを中心に。

③ 11月

「骨盤ケア&マタニティヨガ」

骨盤ケアとマタニティヨガを合わせた会です。
産後を快適に過ごすために、または出産のための体と心の準備のために、体を動かしてみませんか。

※妊婦さんの参加については、妊娠15週以降で体調の良い方となります。

※持ち物 ヨガマット または バスタオル
飲み物

※当日は動きやすい服装でお越し下さい。

❖申 込：役場保健福祉課 0166-82-2111（内506）

