

にこにこサロン

妊娠期の過ごし方や体の変化・お産や産後の心得・育児用品の準備等のお話ができる会です。妊娠期を自分らしく前向きに安心して過ごせるように、楽しく交流しましょう。

体のマイナートラブル

妊娠の経過

家族のサポート

パパ育休

赤ちゃんのお世話体験

産前産後の腹帯について
(巻き方・選び方)



育児用品の準備

お産の不安

市のサポート

仕事復帰と子どもの
預け場所

授乳 など

* 妊娠期におけるマイナートラブルとは・・・

腰痛などの体の痛み・頻尿や便秘・おなかの張り・足のむくみなど・・・

【対象者】花巻市民の妊婦（妊娠初期～妊娠9か月頃まで）

【日 程】毎月最終週の月曜日（ままのわ助産院HPカレンダー参照）

【時 間】午後2時～4時（2時間）

【場 所】中央みのり幼稚園 多目的ホール（花巻市大谷地451-1）

【参加費】無料

【持ち物】母子健康手帳

【定 員】先着10名

【申し込み方法】公式ラインに以下を記入し、お申し込みください。

①希望日時②お名前③予定日④何人目を妊娠中か⑤分娩予定施設

申込み受付中

LINE ID：@730kejvv

担当：出張助産院 ままのわ助産院 院長 高橋 ひとみ
(詳細はホームページ「ままのわ助産院」で検索)

