

# ままっこ クラス～助産師さんのおはなしと相談会～

妊娠・出産に関わる様々不安や悩みをテーマに、助産師さんによる講話と相談会を行います。

❖日程： ※時間は一律 午前10～12時

対象	日程	内容
妊婦&産婦	①6月10日(月)	「おっぱいあれこれ」 ・妊娠中の母乳育児について、お話をきいてみたい方。 ・そろそろ卒乳をお考えの方、もう少し後だけ今の中に聞いておきたい方、職場復帰の予定の方。 ・母乳育児のあれこれについて…聞いてみたい方
	②8月19日(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？ ・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 ・食事についての様々な悩みを中心に。
	③11月6日(水)	「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。 ・お産への準備&産後を快適に過ごすために、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(貸出可) 飲み物
妊婦のみ	④9月日(未定)	「お産にむけた心と身体づくり～パースプランを考えよう」 ・来るべきお産に向かって、幸せな気持ちや不安な気持ちを分かち合いながら、「自分のお産」について、心と身体の準備をすすめていきませんか。
	⑤3月日(未定)	「お産にむけた心と身体づくり～パースプランを考えよう」 ※9月と同じほぼ同じ内容
妊婦&夫(パートナー)	⑥7月日(土)未定	「赤ちゃんのお世話について」 ・赤ちゃんの抱き方、沐浴の仕方などの実技も行います。
	⑦1月日(土)未定(土曜日)	7月と同じ内容

❖対象：東川町在住の妊婦さんと、おおむね産後1年以内の方(母乳育児や産前産後の身体に不安や悩みがある方)  
※お子さんと一緒にご参加いただけます。(託児は1週間前までの要相談)

❖場所：そらいろ 2階活動ルーム  
(東町2丁目12番10号 ※羽衣公園横)

❖申込：役場保健福祉課 0166-82-2111(内506)

❖講師：①② 助産院まぐのりあ 笹川 朝子 助産師

旭川市内在住の助産師、IBCLC(国際認定母乳育児支援コンサルタント)。当町の乳幼児健診のスタッフとしてお越しいただいており、また東川町の産後ケアを委託しています。偏った情報ではなく、エビデンスのある情報提供を通して、お母さんやご家族にとって、より良い育児の選択を提案してくださる助産師さんです。

③ のぐち母乳育児相談室 野口 智子 助産師

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。

④～⑦ あゆる助産院 院長 北田 恵美 助産師

旭川市在住の助産師、思春期保健指導士 傾聴療法士。「女性と赤ちゃんの尊厳を守るお産」をモットーに活動されています。マタニティサポート外来や産婦健診、女性と思春期のメンタル外来、母乳育児相談、更年期相談なども実施。「助産師はここにいるよ!あなたは大丈夫!」というメッセージを発信し続けている、地域の身近な心強い助産師さん。(東川町の産後ケアを委託しています。)

