ちちぶ定住自立圏事業「妊娠・出産・子育て包括支援事業」

助産師による
「ほっと ハグくむ．．．ママサロン♪」
水曜日・金曜日に実施しています

お母さんと赤ちゃんの本来持つ力を活かして、
楽しく子育てが出来るように助産師がお手伝いします。

秩父圏域１市４町（秩父市、横瀬町、皆野町、長瀞町、小鹿野町)では、「ちちぶ定住自立圏事業」として、妊産婦等が抱える妊娠・出産や子育てに関する悩みを解消し、妊娠前から子育て期に渡る切れ目のない支援を実施しています。

時　間　【午 前】１０：００～１２：００　【午 後】１３：００～１５：００

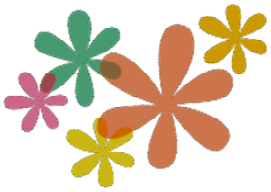
日　程　別紙の日程表でご確認ください。

会　場

秩父市	秩父市子育て支援センター（下郷児童館内） 秩父市阿保町９番２８番地
横瀬町	横瀬児童館 横瀬町大字横瀬４３７７番地１
皆野町	皆野町皆野総合センター 皆野町大字皆野２２２８番地
長瀞町	長瀞町多世代ふれ愛ベース長瀞 長瀞町大字本野上１３６番地１１
小鹿野町	小鹿野町子育て支援センター 小鹿野町飯田２７３２番地

内　容　裏面をご参照ください

〈マタニティ教室〉
会場：皆野総合センター・横瀬児童館　（月１回）別紙♥の日にち
内容：沐浴実習などお世話の仕方など体験
時間：13：00～、14：00～　各回３組程度。要申し込み。
申し込み先：皆野町健康こども課 ☎ 0494-62-1288
横瀬児童館 ☎ 0494-22-2072



【問合わせ先】
秩父市保健センター☎ 0494-22-0648　皆野町健康こども課 ☎ 0494-62-1288
横瀬町児童館 ☎ 0494-22-2072　長瀞町健康福祉課 ☎ 0494-66-3111(代表)
小鹿野町子育て包括支援室 ☎ 0494-75-4101

助産師による
「ほっとハグくむ…
ママサロン」のご案内

女性の強～い味方！
助産師が子育てを応援します。

・自分のからだのケアはできていますか？
・赤ちゃんの体重が増えているか心配！
・卒乳（断乳）はどのタイミングでやるの？

お悩みを助産師に相談して「ココロも カラダも リフレッシュ！」

「授乳」のお悩み解決！

おっぱいトラブル、ミルクの与え方等困っていませんか？

・スムーズにおっぱいがあげられない
・赤ちゃんが吸い付けない
・おっぱいがパンパンに張って、痛い
・ミルクの量や回数がわからない　など

★授乳相談や助言をさせていただきます♪

お気軽にどうぞ！身長･体重計測のみも OK！

妊娠中から育児の練習をしませんか？

～助産師が、お腹の中の赤ちゃんとママを応援します～

・お風呂の入れ方、オムツの替え方、服の着せ方、抱っこの仕方　など

♥マタニティ教室を利用してみましょう。

ママ友もできちゃう♪

～ママ達の情報交換・交流の場～

・妊娠中から先輩ママとお話しして、子育ての様子を聞くこともできます。
・ママと赤ちゃんのお友達づくりにぜひ！ご利用ください。

不妊･不育症についての
お悩みはありませんか？

・助成制度などもご案内いたします。

女性の健康や不妊治療・不育症に関する埼玉県の相談窓口
https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/boshi/sodan.html