

## ♥助産師会の育児サロン「ママトーク」♥

助産師会主催の育児サロン「ママトーク」は、お母さんが赤ちゃんをより可愛いく思い、「育児は大変だけど楽しい！！」と感じてもらうことを目指して活動しているサロンです。また、助産師・栄養士による育児相談、母乳相談、ママの心とからだの相談なども行っています。

引っ越して来たばかりのお母さん、お産後外出するきっかけが見つからないお母さん、赤ちゃんとのかわり方がわからないお母さん、一人で悩まないで出てきてみませんか？お友達も増やし



### 「ママトークの」ご案内

リトミック	リトミックで体を動かす他、母乳相談・育児相談・栄養相談、体重測定等
ベビーママフィットネス・骨盤調整	親子体操。母乳・育児相談・体重測定等
ママと赤ちゃんのマッサージ	ベビーマッサージ、ママのハンドマッサージ、母乳・育児相談・体重測定等
ベビーリラクゼーション	正常な発達を促していくための抱き方、寝かせ方、体操等。母乳・育児相談等
離乳食教室	ママの食事から取り分ける離乳食の作り方、離乳食の食べさせ方、母乳相談・育児相談

★離乳食教室は、事前の申し込みが必要です。 他のママトークは申し込み不要です。

★日 時； 日程表でご確認ください。会場の都合で日時が変更になることがあります。  
栃木県助産師会のホームページも合わせてご覧ください。

★時間 9：30～12：00（受付 9：30～10：00）

★会 場； 下野市薬師寺コミュニティーセンター和室 調理室（離乳食教室）  
下野市薬師寺1387-25 電話 0285-48-5522

★参加費；

離乳食教室2,500円（託児料金、保険料、材料費）、ママのみの参加は1500円  
他のママトーク1,200円（講師謝礼、保険料、マッサージ用オイル代など実費負担）

★対 象； 生後1歳までの赤ちゃんとお母さんや家族、その他希望者  
（妊娠中のプレママも大歓迎です。）

**注）小さな赤ちゃんが多数参加されますので、上のお子さんの同伴はご遠慮ください。**

**主催；**一般社団法人栃木県助産師会 子育て・女性健康支援センター（ミッドワイフしもつけ）

**後援；** 薬師寺コミュニティーセンター （子育て支援）

① 開催日等のお問い合わせ 藤川助産師まで Tel：090-3107-7432  
メール [fujikawa.a.m.room@docomo.ne.jp](mailto:fujikawa.a.m.room@docomo.ne.jp)

② 離乳食教室のお申込み 安武栄養士まで  
メール [mariko720-4188@ezweb.ne.jp](mailto:mariko720-4188@ezweb.ne.jp)

仕事で電話に出られないことも多いので、メールでお問い合わせください。

\* 栃木県助産師会のホームページからも日程等の確認ができます。 <http://www.jyosanshi-tochigi.com/testtest/index.html>



## ママトークの内容



### リトミック

楽しい音楽にふれあい、リズムや音を体で感じながら赤ちゃんと一緒に遊みましょう。リトミックで楽しく遊んだあとは、助産師による育児相談、母乳相談、栄養士による栄養相談があります。体重測定もできます。

ママ同士の情報交換の場、フリートークの時間もたっぷりあります。

赤ちゃんとの遊び方がわからない・・・ママ友達募集中の方は是非ご参加ください。

### ベビーリラクゼーション

★抱っこしていないとずっと泣いている

★頭の形が変形している

★反り返りが強い

こんな症状のある赤ちゃんたちの緊張を解き、正常な発達を促していくためのケアの仕方(抱き方、寝かせ方、体操など)をお勉強します。

●持ってくるもの；  
バスタオル 1枚



### ベビーママフィットネス 骨盤調整 ママと赤ちゃんのマッサージ

#### ●ベビーママフィットネス・骨盤調整

親子の絆を深めるスキンシップ&コミュニケーションエクササイズです。ママの産後の運動と、ベビーエクササイズをミックスさせて楽しく遊べます。ママの骨盤のゆがみにもアプローチ。運動のできる服装でご参加ください。

#### ●ママと赤ちゃんのマッサージ

血液循環をよくすることで、赤ちゃんの脳の発達を促したり免疫力を高めたりします。ママはハンドマッサージでゆったり癒されましょう。

#### ★持ってきてほしいもの

オイルを入れる容器(タッパーなど)、バスタオル、タオル、おむつ(汚れたおむつは持ち帰りにご協力ください)、45リットルサイズのビニール袋(座布団にかぶせます)、赤ちゃんの着替

### 離乳食教室

募集人数； 託児の必要な方 10組, ママのみの参加 5組

合計 15組 \*先着順でお伺いします

\* 赤ちゃんの託児は、助産師、看護師と育児サポートグループが担当します。

時間： 9:30~12:00 (受付 9:30~, 10:00 調理開始、時間厳守)

お申し込み； 担当の安武栄養士までメールでお申し込み下さい。

(ママと赤ちゃんのお名前、生年月日、お住まいの地区、緊急連絡先をお知らせください)

お申し込み期間； 開催日の1か月前から1週間前までの間にお申し込み下さい。

キャンセルについて； キャンセルは開催日の2日前の夕方までお願いいたします。

準備するもの； 赤ちゃんのおむつ、着替え、ミルクの方は調乳に必要な物。エプロン、三角巾、手拭タオルなど 持ち物には必ず氏名をお書き下さい。

★お願い★おむつ交換や授乳は会場でできます。おむつや授乳関係の荷物は、どの赤ちゃんの荷物かわかるように、お名前をお書きの上、託児係りにお渡し下さい。早めにお出かけ下さい。

