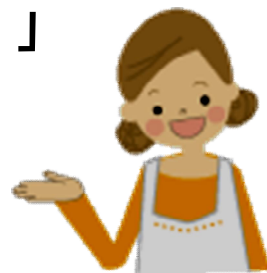


# 助産師による 「ほっと ハグくむ... ママサロン♪」 水曜日・金曜日を実施しています



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、長瀬町、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。

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	皆野町子育て支援センター きらきらクラブ 皆野町大字皆野2125番地 学童保育所内
長瀬町	長瀬町多世代ふれ愛ベース長瀬 長瀬町大字本野上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

持ち物 母子健康手帳  
内 容 裏面をご参照ください



## 〈マタニティ教室〉

会場：皆野町子育て支援センター・横瀬児童館

（原則月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 長瀬町健康こども課 ☎ 0494-66-3111(代表)

小鹿野町こども課 ☎ 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よう。



### 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。

不妊治療・不育症・プレコンセプションケア（思春期の健康）に関する  
県の相談窓口

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/boshi/sodan.html>

