

産む前に知っておきたい！！

産前♪産後♪のりきりセミナー 2022

【オンライン版】
道内各地から
ご参加OK
注)ネット環境が必要です

◆出産と同時にスタートする子育て生活は未知の世界◆

「出産前に知りたいこと」はたくさんあると思いますが、新型コロナ感染予防のために出産・子育ての環境は変化を余儀なくされ、**実践的な育児スキル・すこやかな産後生活ののりきり方**を学ぶ場が失われています。

「産む前に教えてほしかった」「産後にこんなに大変な事があるなんて知らなかった」という産後のママ・パパからの声にお応えして「**産後の子育て生活**」をすこやかにのりきるための**知恵とワザ**を学ぶための、実践的な内容をお届けいたします。各回、**実技・演習**の時間を用意しています。（陣痛や分娩のこと入院中の生活については産院にお問い合わせください）

プログラム

* 産前♪ プレママ・プレパパのりきりセミナー *

地域の助産師が、赤ちゃん訪問などでママ・パパたちからよく聞くお悩みがあります。よくある困りごとへの解決策として、このセミナーでは3つの内容を中心にお伝えします。

- ①赤ちゃんのお世話の基本（抱っこ・ねんね・あそび）
- ②妊娠中のママのからだの整え方
- ③ママと赤ちゃんの睡眠の基本 ～質問タイム・交流タイム有り～

* 産後♪ 親子でのりきりレッスン *

生まれたばかりの赤ちゃんは、どんどん成長し発達していきます。このレッスンでは**生後1ヶ月から4ヶ月頃の赤ちゃんの心と身体を優しく育む、大切な「抱っことねんねとあそび」の基本**を学ぶことができます。大切な我が子の心身の発達を促し、ママ自身の身体にも負担の少ない心地よい育児技術を身につけて、ニコニコ笑顔で過ごしましょう♡

「抱っこじゃないと泣いてばかり」「のけぞって抱きにくい」「なかなか寝てくれない」「赤ちゃんとの遊び方がわからない」などぜひご相談ください。

～質問タイム・交流タイム有り～

◎対象 【産前♪】 プレママ（妊娠5か月以降）・プレパパさん
【産後♪】 生後1ヶ月～4ヶ月の赤ちゃん和妈妈・パパ

◎お申込み ご予約はチラシ表QRコードを利用し「こくちーず」からお申し込みください。

◎お問合せ 011 - 251 - 6329（北海道立女性プラザ）

◎お知らせ ●オンライン参加の際は、お申込み名を表示し、ビデオはONにした状態でご参加ください。
●動きやすい服装でご参加下さい。
●産前♪のりきりセミナーでは、お水と大き目のお人形か5kgの米袋をご用意ください。
●産後♪親子でのりきりレッスンでは、バスタオルとハンドタオルをご用意ください。



詳しくは、札幌feeling子育ての会ホームページをご覧ください

<https://www.feel-mw.com/>

主催：北海道立女性プラザ・札幌feeling子育ての会

