



産む前に知っておきたい！！

産前♪産後♪のりきりセミナー 2023

◆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・交流タイム有り（好評です）～

* 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。

～個別質問・交流タイム有り～

産前・産後ともに
参加後アンケート
満足度100%
(非常に満足・やや満足)

◎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コードを利用しホームページより日程を選んで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）または公式ラインよりお寄せください

- ◎お知らせ ●今年度は対面でのリアル参加のみとなります。
- 動きやすい服装でご参加下さい。
- 産前♪のりきりセミナーには動きやすい服装でご参加ください。
- 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。



11月25日「特別編」のプログラムはのりきりセミナー公式ラインよりご案内いたします。また、事務局からの大切なお知らせや子育て情報、講座等のご案内を配信いたしますので、先ずはご登録をお願い致します。

主催：北海道立女性プラザ・札幌feeling子育ての会

