



## あい育児サークルのご案内



篠ノ井総合病院 産婦人科病棟では育児サークルを開催することとなりました。

子育ては楽しい反面、人それぞれ違った悩みや不安もあることと思います。また小さなお子さんと過ごしていると、なかなか外出の機会がなかったり、外出できないことでストレスも溜まりがちです。そこで他の子育て中のママや私たち助産師と一緒に楽しくおしゃべりしてみませんか？

ベビーマ等通してお子さんと触れ合いながら、心身ともにリフレッシュしましょう！サークルではお誕生日会も企画しています。お誕生日会を通して、生まれてきてくれた感動を思い出しながら、お子さんの成長を一緒にお祝いしましょう！！

たくさんのご参加お待ちしております。

**対象：** 当院で生まれたお子さんとその家族

経産婦さんの参加もできますが、上のお子さんは一緒に参加出来ません。託児の用意はないため、ご都合をつけてお越しください。

**場所：** 篠ノ井総合病院 本館3階 分娩支援室

**日程：**【令和元年度】**9/1 更新**

イベント					
10月8日	10:00~11:00 11:00~12:00	ベビーマッサージ ①	10月15日	10:00~12:00	お誕生日会
11月12日	10:00~11:00 11:00~12:00	ベビーマッサージ ②	11月19日	10:00~12:00	お誕生日会
12月10日	10:00~11:00 11:00~12:00	骨盤ケア	12月17日	10:00~12:00	お誕生日会
令和2年 1月14日	10:00~11:00 11:00~12:00	ベビーマッサージ ①	1月21日	10:00~12:00	お誕生日会
2月18日	10:00~11:00 11:00~12:00	ベビーマッサージ ②	2月25日	10:00~12:00	お誕生日会
3月10日	10:00~11:00 11:00~12:00	骨盤ケア	3月17日	10:00~12:00	お誕生日会

**持ち物：** 参加される方の診察券と保険証・おむつ・おしり拭き・着替えなど赤ちゃんに必要なもの一式・お子さんのおやつや飲み物、おもちゃ

**参加料金：** 無料

**予約方法：** [mamakai@shinonoi-hp.jp](mailto:mamakai@shinonoi-hp.jp) **(※開催日前週の月曜までにご予約お願いします)**

上記のアドレスへメールでのご予約をお願いします。(母児の氏名、児の月齢、参加希望日時明記)

**※参加希望者多数のため、2部構成での実施となります。**

**予約時1部(10~11時)・2部(11~12時) どちらのご希望か明記をお願いします。**

**※定員に達し次第、締め切らせて頂きます。**

**※当日お子さんの発熱・発疹等ある方の参加はご遠慮頂いています。**

**◆予定は変わることがあります。予めご了承ください。**

お問い合わせ：

篠ノ井総合病院 産婦人科病棟

小林・下村・塚田



### ～骨盤ケア～

**効能：**妊娠・出産で開いた骨盤を整え、姿勢を整え  
マイナートラブル(尿失禁・浮腫み・腰痛など)の予防・改善に

役立ちます。また、赤ちゃんの成長段階に合わせた  
ベビーケアと一緒にやりましょう。

**対象：**産後1ヶ月からのお母様と赤ちゃん

**持ち物：**さらし2.5m2本、バスタオル2枚、  
トコちゃんベルト等持っている方

### ～ベビーマッサージ～

**効能：**スキンシップにより心身の発達を促し精神安定を促します。また脳の発達を促しストレス軽減となり赤ちゃんの運動機能や内臓機能を高めると言われています。

**対象：**生後1ヶ月～生後12ヶ月未満のお子さん

**持ち物：**大きめのバスタオル1枚、自宅で使用されているマッサージオイルがある方はお持ちください。

定員 10名

①はあんよとお腹のマッサージ

②はお胸と背中 of マッサージ

を予定しています。片方だけの参加でも可能です。

☆スキンケアについてもお話ししますね☆



### ～お誕生日会～

身体測定、お誕生日カード作成、記念撮影

**対象：**対象月に1・2・3歳の誕生日を迎えるお子さん

**持ち物・服装：**

手形・足型を取るの母児ともに汚れてもいい服装

世界に一つだけのお誕生日カードを作しましょう♡



◆常時助産師がおり、育児相談させていただきます