



## 令和7年度 ぶれママ&ぶれっしゅママのつどい

開催しました！

これから出産を迎える妊婦さんと産婦さんを対象に、妊娠中や産後の不安や悩みなどを軽減し、安心して出産・育児に臨めるように助産師さんをお招きして集いを開催しました。

助産師さんからのお話や個別相談の合間には、妊産婦さん同士交流できました。



ふれあい遊びで  
赤ちゃんもママもにこにこ♪



### ♪感想♪

- ・先輩ママの体験談が聞けて、今後の参考になった
- ・産後のちょっと気になることが聞けた
- ・時間の制限なく、ゆっくり話を聞いてもらえたのでスッキリしました
- ・同世代の保護者の方がたくさんいて楽しくお話しできました

出産や産後の悩みは、  
個別相談で解決！



先輩ママの体験談で  
出産のイメージが  
できたよ！



### ★助産師さんの個別指導★

- ・新生児のおむつ交換
- ・妊娠期の生活リズムについて
- ・妊娠中の食事について
- ・赤ちゃんの抱っこの仕方
- ・授乳方法や回数
- ・おっぱいケア などなど

【お問い合わせ】

黒潮町子育て世代包括支援センター(健康福祉課内) ☎43-2836