

プレママ・プレパパ
赤ちゃんのママ・パパのための
赤ちゃんの日



産後ママたちが考えた
「産む前に知りたかった」
プログラム

赤ちゃんのいる暮らしに備え、一緒に学んでみませんか？赤ちゃんを迎えたママ・パパも、ちょっと気になっていることや困っていることなどお悩みや不安解決のお手伝いをいたします。

定期的に助産師が参加します。赤ちゃんを育てる人に知っておいてほしいことをたくさんお伝えします。



助産師さん相談日

参加無料/要申し込み

- 時間 10:30~12:00
13時までひろばを開放しています。
ご希望の方は昼食をお持ちください。
- 会場 ぷれいおん・とかち
- 対象 プレママ、プレパパ、おおむね0歳児の親子
定員 各10名

日にち	テーマ ※テーマ以外のことで相談できます
2023	
4/3(月)	お産のはなし
4/17(月)	赤ちゃんのケガや病気の対処法
5/1(月)	赤ちゃん和妈妈・パパのためのわらべうた
5/15(月)	赤ちゃんの基本 (抱っこ・ねんね・母乳ミルク・排泄・泣くこと)
6/4(日)	日曜日企画「パパの日」 お子さんの年齢は問いません♪
6/19(月)	離乳食や幼児食のお話
7/3(月)	赤ちゃんを守る防災講座
7/24(月)	赤ちゃんとの暮らしで大切にしたいこと (生活リズム、あそび)
8/7(月)	身体リフレッシュヨガ
8/21(月)	産前産後のママの身体づくりについて
9/1(金)	「スマホと子育て」上手な付き合い方
9/25(月)	パートナーのこと、産前産後の女性ホルモンのしくみ
10/16(月)	絵本のはなし
10/30(月)	お産のはなし
11/6(月)	赤ちゃん和妈妈・パパのためのわらべうた
11/20(月)	赤ちゃんの基本 (抱っこ・ねんね・母乳ミルク・排泄・泣くこと)
12/4(月)	赤ちゃんとの暮らしで大切にしたいこと (生活リズム、あそび)
12/18(月)	離乳食や幼児食のお話
2024	
1/15(月)	産前産後の身体づくりについて
2/5(月)	身体リフレッシュヨガ
2/19(月)	赤ちゃんの基本 (抱っこ・ねんね・母乳ミルク・排泄・泣くこと)
3/4(月)	赤ちゃんのケガや病気の対処法
3/18(月)	パートナーのこと、産前産後の女性ホルモンのしくみ

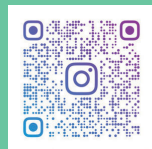
日程や内容が変更になる場合があります。お申込みの際にご確認ください。

一協力ー
わたなべ母乳相談室

#ぷれいおん
最新の情報や
参加者の声など
発信中♪



認定NPO法人子どもと文化のひろば ぷれいおん・とかち
〒080-2470 帯広市西20条南5丁目18-2
電話 0155-36-0560 (平日10-15時)
LINE @playontokachi ©LINE、お電話などお気軽にお問い合わせください。



Instagram



LINE

新米パパ・ママは不安でいっぱい…でも

「赤ちゃんの日」で安心を

ぶれいおん・とかち 月2回、ゲスト招き開催

赤ちゃんのことで小さな疑問や困りごとありませんか。NPO法人ぶれいおん・とかち（今村江穂理事長、帯広市西20南5）では月2回「赤ちゃんの日」を設けている。テーマに合わせて看護師や助産師をゲストに迎え、パパママの悩みや不安解消に役立ててもらっている。

（村瀬恵理子）

体験談の共有で交流も



育児の悩みを共有し、アドバイスし合う参加者



産後ケアもいろいろあるが、自分の目で判断しながら取り入れて」

赤ちゃんの日は2021年9月に始まった。コロナ禍で母親教室などが軒並みなくなった状況を踏まえ、母親同士のつながりをつくらせたいと、赤ちゃんを育てる知識を得る場を目指している。

取材に訪れた20日は「桶谷式乳房管理士」の資格を持つ助産師の渡部麻友子さんが体験談を話し、使用する便利グッズを手渡す場面もあった。渡部さんは拭くときに「すらすら」と話したのは、8カ月の日咲ちゃんも参加した中村誠吾さん（33）、仁美さん（35）夫妻。この悩みに他の参加者が体験談を話し、使用する便利グッズを手渡す場面もあった。



親だけでなく、子ども同士も交流が始まっている

「離乳食が始まってからお尻かぶれしてしまった」と話したのは、8カ月の日咲ちゃんも参加した中村誠吾さん（33）、仁美さん（35）夫妻。この悩みに他の参加者が体験談を話し、使用する便利グッズを手渡す場面もあった。渡部さんは拭くときに「すらすら」と話したのは、8カ月の日咲ちゃんも参加した中村誠吾さん（33）、仁美さん（35）夫妻。この悩みに他の参加者が体験談を話し、使用する便利グッズを手渡す場面もあった。



電子版に複数写真

「お父さんの日」も好評

昨年12月には「お父さんの日」を開催し、7人の父親を含む13人が参加した。親を含み13人が参加した。ゲーム形式で子育ての喜びや苦労を共有するなど好評だった。この回にも参加した中村誠吾さんは「すごい楽しかった。パパ同士が出会う場がないので、パパ友をつくりたい」と意欲込めだ。23年度は年2回に増やすことを検討している。

た」と新たな交流の場に笑顔を見せた。会が終わると、共通点を見つけたママ同士で会話が盛り上がるなど弾んだ声が聞かれた。

ぶれいおんの嶋野奈津美副理事長は「最近では赤ちゃんに触れる機会がないまま親になる人が多いと聞く。赤ちゃんを見知る機会にしてほしい」と、プレママ・パパの参加も呼び掛けている。

4月3日は「出産」をテーマに開かれる。問い合わせは同法人（0155・360560）へ。



他の参加者の育児法に関心を示す参加者