



参加して  
良かった！

# 赤ちゃんとお父さんお母さんの集い

奇数月 第3日曜日  
9:45~11:15

助産師から生後間もない乳児の成長や育児をする上で大切なことを教えてもらいます。  
**赤ちゃんとお父さんお母さんの集い**に、お父さんとママと一緒に参加して心配事をなくしましょう！

要予約  
ホームページで実施日  
を確認されてください。

講師の石橋美幸先生は助産師と看護師としての知識を兼ね備えた経験豊富な先生です。祖父母等の参加もOKです。9月のみ第2日曜日

ヒトの育ちに  
最も必要なもの  
それは、  
安心できること  
安心の土台があ  
ってこそ、より  
良く発達する。



自分自身を大切にすること  
自分自身の身体をメンテナンス  
することを教えるのも育児

ベビーと一緒に部屋でできる  
親子で安心・安定



- ◎ 親の不安が少ないこと、親が安定することが大事
- ◎ ひとりで頑張らないこと、専門家を頼ること、サポートを求めることも大事
- ◎ 令和5年4月から那珂川市では産後ケア事業が始まっています。自己負担が少額で専門家のサポートが受けられるシステムです。那珂川市のホームページを見てくださいな～

講話の後は、石橋先生をお手本にパパもママもベビーマッサージの練習です。

赤ちゃんの身体の  
発達と飲み込む機能  
の発達は関係があり  
ます。うつぶせの姿  
勢から赤ちゃんが自  
分の両手で首をぐ～  
んと持ち上げるよう  
にならないと離乳食  
を上手にごっくんで  
きません。



赤ちゃんは触られること  
で、自分の手や足を意識しま  
す。いっぱい優しくマッサー  
ジしましょう。

こうやって、横向きから、  
うつぶせにしてあげましょ  
う。身体をさすって緊張をゆる  
めてあげましょう。



