

2021年度

奄美市

マタニティ☕カフェ

🌸 出産★子育てが待ち遠しくなる 🌸

妊娠中、出産後退院してから、ご自宅やご実家での赤ちゃんとの生活が楽しくなるように～♡
「ドキドキ(@_@)」の妊娠・出産、育児について、自由に おしゃべりして、不安や悩みを解決しましょう♡

対象：奄美市在住の妊娠 15 週以降の安定期～妊娠 35 週頃までの妊婦さん

日時：第1回：2021年10月16日（土）14：00～16：00

第2回：2021年11月20日（土）14：00～16：00

第3回：2021年12月4日（土）14：00～16：00

第4回：2022年1月29日（土）14：00～16：00

当日までの体調管理と当日の
マスク着用、体温測定等、
引き続き感染予防対策を
お願いします。

場 所：奄美市 保健センター

持ち物・服装：母子手帳、筆記用具、動きやすい服装

申し込み・問合せ：下記まで電話にてお願いします

- ☆各回とも10組限定です。お早めにお申し込みください。
- ☆各回とも内容が違うので、4回通してぜひご参加ください。
- ☆ご都合が合わない場合は、単発での参加も可能です。

× 切：各回とも、開催前日の金曜日まで



《プログラム紹介》

**第1回：いのちの奇跡、はぐくむ喜び、待ちわびる嬉しさで、パパも一緒に
お腹の赤ちゃんを感じよう！**

★パパの妊婦体験ジャケットコーナーもあります

第2回：夫婦で目指そう！お産と子育て！お産を乗り切るコツと産後の生活

★陣痛の乗り越えかた、マタニティヨガ体験も

第3回：迷わない！授乳のはなしと子育て

★抱っこや授乳の練習、赤ちゃんとの交流も…

第4回：赤ちゃんの成長とスキンシップ・沐浴体験

★誕生3か月頃の赤ちゃんの様子、赤ちゃんとの遊び方等



連絡先 奄美市 健康増進課 子育て世代包括支援センター

電話 0997-52-1119（直通）