

助産師による 「ほっと ハグくむ...ママサロン♪」 毎週水曜日・金曜日を実施しています



お母さんと赤ちゃんの本来持つ力を活かして、
楽しく子育てが出来るように助産師がお手伝いします。

秩父圏域1市4町（秩父市、横瀬町、皆野町、長瀬町、小鹿野町）では、平成29年10月から「ちちぶ定住自立圏事業」として、妊産婦等が抱える妊娠・出産や子育てに関する悩みを解消し、妊娠前から子育て期に渡る切れ目のない支援を実施しています。
平成31年度からは各町へ定期的に伺い相談を行います。お気軽にご利用ください。

時 間 午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:00～15:00

場 所 横瀬児童館（横瀬町大字横瀬4377番地1 ☎ 22-2072）

<巡回相談>

- 毎月 第1金曜日 長瀬町多世代ふれ愛ベース長瀬**
（長瀬町大字本野上136-8 ☎ 26-5585）
- 偶数月第3水曜日 皆野町皆野総合センター**
（皆野町皆野2228-1 ☎ 62-0454）
- 奇数月第2水曜日 小鹿野町子育て支援センター**
（小鹿野町飯田2732 ☎ 75-0550）

※日程や場所が変更になる場合があります。
別途、広報等でお知らせいたしますのでご注意ください。

【問合わせ先】 お住まいの市町にお問い合わせください。

秩父市保健センター ☎ 22-0648 横瀬町子育て支援課 ☎ 25-0110
皆野町健康福祉課 ☎ 62-1233 長瀬町健康福祉課 ☎ 66-3111(代表)
小鹿野町住民生活課 ☎ 75-4101

助産師による

「ほっとハグくむ...

ママサロン」のご案内



女性の強～い味方！

助産師が子育てを応援します。

- ・自分のからだのケアはできていますか？
- ・赤ちゃんの体重が増えているか心配！
- ・卒乳（断乳）はどのタイミングでやるの？



お悩みを助産師に相談して「ココロも カラダも リフレッシュ！」



「おっぱい」のお悩み解決！

おっぱいのトラブルで困っていませんか？



- ・スムーズにおっぱいがあげられない
- ・赤ちゃんが吸い付けない
- ・おっぱいがパンパンに張ってしまう
- ・おっぱいが痛い など

★「母乳相談」を通じて、授乳の助言をさせていただきます♪

お気軽に相談してください。



妊娠中から育児の練習をしませんか？

～助産師が、お腹の中の赤ちゃん和妈妈を応援します～

- ・お風呂の入れ方、オムツの替え方、服の着せ方、抱っこの仕方 など



ママ友もできちゃう♪

～ママ達の情報交換・交流の場～

- ・妊娠中から先輩ママとお話して、子育ての様子を聞くこともできます。
- ・ママと赤ちゃんのお友達づくりにぜひ！ご利用ください。



不妊・不育症についての お悩みはありませんか？

- ・助成制度などもご案内いたします。

↓女性の健康や不妊治療・不育症に関する埼玉県の相談窓口（外部サイト）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/boshi/sodan.html>