

助産師による 「ほっと ハグくお... 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、
楽しく子育てができ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、「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。

祝日除く

場 所 横瀬児童館 [※以外]

横瀬町大字横瀬4377番地1 ☎ 22-2072

時 間 午前の部10:00~12:00 午後の部13:00~15:00

[※巡回相談]

- ◇ 毎月 第2・4金曜日 秩父市子育て支援センター（下郷児童館内）
秩父市阿保町9番28番地 ☎ 24-1712
- ◇ 偶数月 第2水曜日 皆野町皆野総合センター
皆野町大字皆野2228番地1 ☎ 62-0454
- ◇ 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番地11 ☎ 26-5585
- ◇ 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番地 ☎ 75-0550

【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	☎ 0494-22-0648
横瀬町児童館	☎ 0494-22-2072
皆野町健康こども課	☎ 0494-62-1288
長瀬町健康福祉課	☎ 0494-66-3111(代表)
小鹿野町子育て包括支援室	☎ 0494-75-4101



助産師による

「ほっとハグくむ...

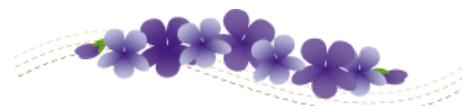
ママサロン」のご案内



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！」



「授乳」のお悩み解決！

おっぱいトラブル、ミルクの与え方等困っていませんか？



- ・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、痛い
- ・ミルクの量や回数がわからない など

★授乳相談や助言をさせていただきます♪

お気軽にどうぞ！身長 体重計測のみもOK！



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

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

