新発田市産前産後サポート事業

# ママえーる

## ママえーるとは

妊婦さんやママさんがゆったりした気持ちになれるよう応援する場所です。心配事がある時、ちょっと休みたい時に利用してみませんか。保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士が寄り添いサポートしています。

## ママえーるではこんなことができます

☆育児などの相談
- 授乳・卒乳について
- 離乳食や幼児食について
- 歯のお手入れについて
- 成長や発達について

☆妊婦さんの相談
- 体調について
- 食事など

☆ママのケア
- 育児の不安
- 育児がしんどい時の息抜き（休息）

## ご利用について

相談時間は１組３０分～1 時間です。
育児がしんどい時は、スタッフが見守る中、２時間程度お子さんと離れて体を休ませることができます（休息）

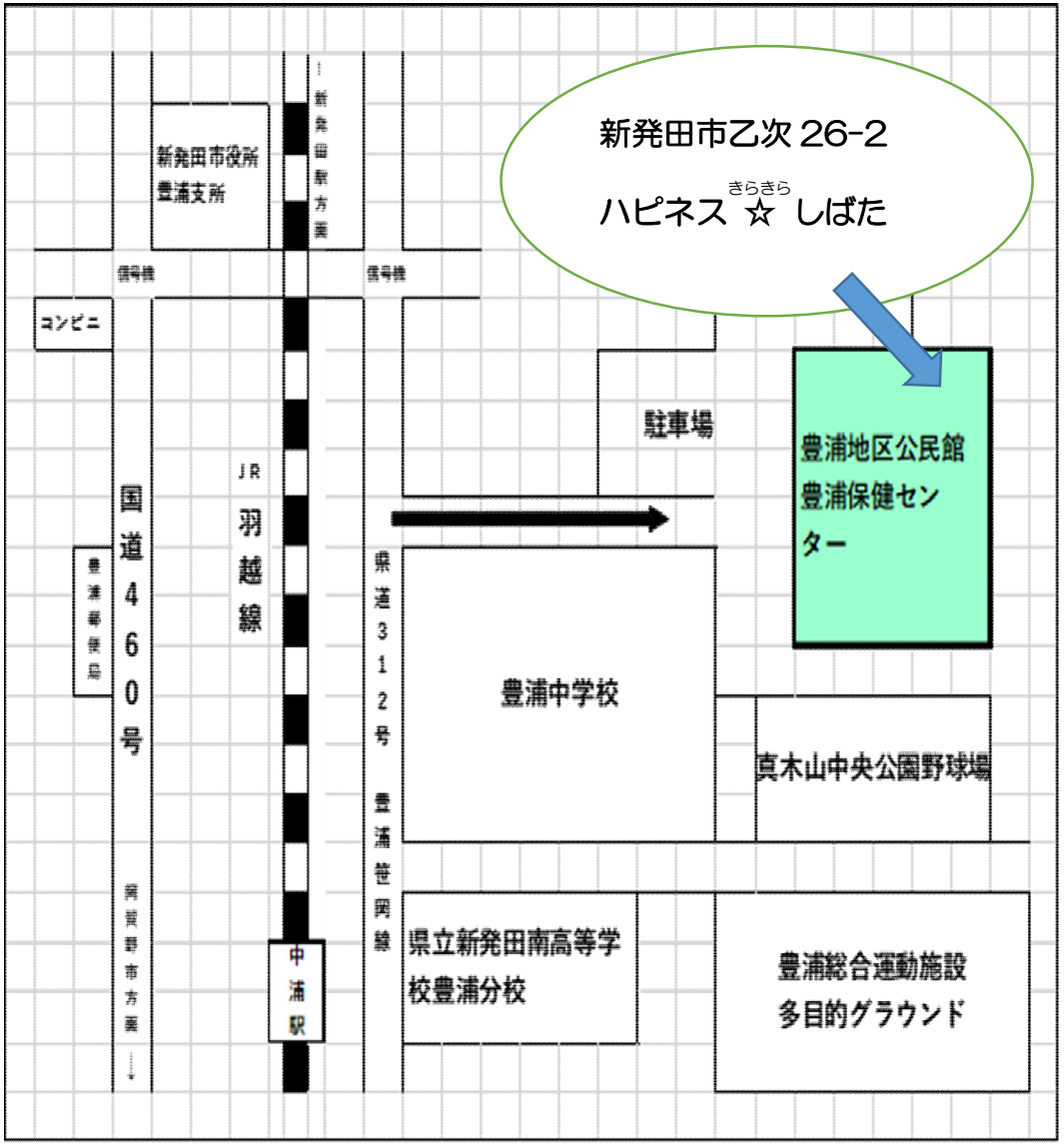
【実施日】
第２火曜日、第４木曜日（月２回）
午前９時 30 分～正午（予約制）
利用料金無料
☆利用希望日の３日前までに電話で予約してください。
（開催日程は、ホームページで確認するかお問い合わせください。
☆zoom での相談もできます。お問い合わせください。
☆実施日は変更する場合があります。

【持ち物】
母子手帳　バスタオル　ミルクなどお子さんのお出かけに必要なもの

【問い合わせ・申込み】
こども家庭センター 健やか育児支援係（平日８：３０～17：15）
℡０２５４－２８－0415

# ママえーる　会場

ハピネス☆（きらきら）しばた（豊浦保健センター）　新発田市乙次２６－２




| R5年度　ママえ～る<br>（妊産婦・育児相談会）　9:30～12:00 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4月 | 前半 | 11日 | （火） | 10月 | 前半 | 3日 | （火） |
| | 後半 | 27日 | （木） | | 後半 | 26日 | （木） |
| 5月 | 前半 | 9日 | （火） | 11月 | 前半 | 7日 | （火） |
| | 後半 | 25日 | （木） | | 後半 | 30日 | （木） |
| 6月 | 前半 | 13日 | （火） | 12月 | 前半 | 5日 | （火） |
| | 後半 | 29日 | （木） | | 後半 | 21日 | （木） |
| 7月 | 前半 | 11日 | （火） | 1月 | 前半 | 10日 | （水） |
| | 後半 | 27日 | （木） | | 後半 | 25日 | （木） |
| 8月 | 前半 | 8日 | （火） | 2月 | 前半 | 6日 | （火） |
| | 後半 | 24日 | （木） | | 後半 | 29日 | （木） |
| 9月 | 前半 | 12日 | （火） | 3月 | 前半 | 12日 | （火） |
| | 後半 | 28日 | （木） | | 後半 | 28日 | （木） |