

☆離乳食教室 開催しました☆



管理栄養士
大城 成未さん



ハンドブレンダーで
簡単につぶせるよ!

野菜は刻まずに、そのまま茹でると楽だよ~♪
茹でだしは、野菜スープにもなるよ!



みんな、パクパク美味しそうに食べました~!



離乳食中期~後期の食べる量はこんな感じ!
お子さんのペースに合わせて進めましょう♪

栄養士 成未さんおすすめの本です☆
中央図書館で借りられるので、ぜひ読んでみてくださいね♪



☆プレママ Café 開催しました☆

11月25日(金)に、やんばる希望ヶ丘助産院の小柳助産師を招き、プレママcaféを開催しました!

プレママcaféでは、妊娠中の身体の変化やマイナートラブル、お産のコツ、産後の身体やこころ、母乳育児についてなど、助産師より貴重なお話が聞ける機会となっています。

妊婦さんそれぞれが、抱えている悩みや不安などの相談や質問ができ、小柳助産師から、一人ひとりへアドバイスがもらえ、充実したプレママcaféとなりました♪



妊娠期から骨盤を整えましょう!

骨盤にかたむきやズレがあると、お腹のなかの赤ちゃんの居場所が狭くなり、赤ちゃんの向きが悪くなるため、お産の際に難産になりやすいといわれています。

また、お腹の中の環境(赤ちゃんの位置や向き)が、生まれた後の児の成長・発達にも影響するといわれています。

助産院では、専門の先生(理学療法士や柔道整復師)が、骨盤ケアをしてくれます。腰痛や骨盤のズレなどが気になる方は、一度相談してみてくださいね!

LINE公式アカウント(予約・お問合せ) @652oosxp

Instagram(日々の活動配信) @yanbaruhopehill.mw

お腹が大きくなったら、さらしを巻くのもオススメです♪

↑予約はLINEから可♪