

あいのわ(愛の輪) 通信



10月
〇名の
赤ちゃんが誕生しました♡

☆離乳食教室 開催しました☆



管理栄養士
大城 成未さん



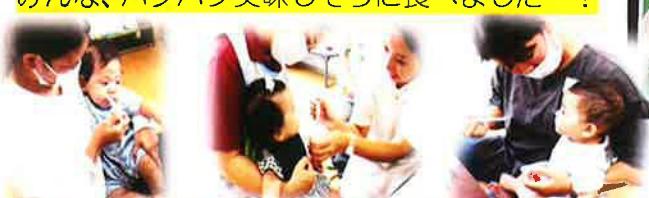
ハンドブレンダーで
簡単につぶせるよ！



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～！



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♪



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♪

☆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、一人ひとりヘ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・お問い合わせ)
@65200sxp



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



↑予約はLINEから可♪

お腹が大きくなったら、さらしを巻くのも
オススメです♪