

❀ 離乳食教室 開催しました ❀



管理栄養士
大城 成未さん



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！



ママ達も和気あいあい楽しみました♪

初期・中期・後期に分けて
作り方を学びました！



託児の様子♡



みんな、パクパク美味しそうに食べました～！

夢いっぱい第一子バースプラン

バースプランを考えよう☆



分娩中にアロマや
好きな音楽を流した
いな～♪

陣痛・お産の時も
こまめに声掛けし
て欲しいいな～♪

赤ちゃんが生まれたら、
すぐに写真をとりたいいな♪

バースプランとは

どのようなお産がしたいか、お産をイメージしたり、リラックスしたお産ができるようプランを立てるものです。自分が納得できたお産や、周りから配慮されたと感じるお産を経験することは、我が子への愛おしさにもつながります。

※安全にお産することが第一なので、プランが叶わないこともあります。ぜひ、産院と相談してみてくださいね。



フレママ Caféのご案内

令和5年3月9日(木)
場所:子育て支援センター

- 午前の部☆10時～12時
(妊娠中の身体や生活について)
- 午後の部☆13時～15時
(お産について)

○予約期間:2月24日(金)まで

ぜひ、この機会に子育て支援センターの温かい雰囲気を感じてみませんか♡
産後、赤ちゃんと過ごす居場所を、今から知っておくことで、楽しい育児につながりますよ♪

妊婦のみなさん!
ご予約お待ちしております



予約はこちら

