

助産師さんによる

# マタニティ スクール

2022



好評につき♪  
継続開催します!!

自信がなくて  
不安

とにかく  
分からないこと  
だらけ

コロナで  
両親学級が  
減って困る

パパとママ  
2人で一緒に  
学びたい

専門的な  
アドバイスが  
欲しい

▼対面でご参加される場合  
場 所：コムコムひろば “な～や”  
定 員：6組+オンラインZoom  
対 象：妊婦さんとそのご家族  
(初産婦・経産婦)  
参加費：無料

詳細は裏面へ

## ★ マタニティの「今とこれから」

2022 1/15 (土) 10:00 ~ 11:30

- おなかの赤ちゃんの成長
- 妊娠した女性の身体と心の変化
- 妊婦と家族の生活上の注意
- マタニティブルーや産後うつ
- 今どきの子育てって？
- 知っておこう、子育て支援情報

## ★ やっぱり気になる「お産」のこと

2/26 (土) 10:00 ~ 11:30

- お産の流れや過ごし方
- 赤ちゃんってどんな風に生まれてくるの？
- お産の準備や心がまえ
- 始まりの兆候って？
- 連絡や入院のタイミング
- 立ち会い出産のこと

## ★ ママになってからの暮らし

3/26 (土) 10:00 ~ 11:30

- 産後のママの身体と心
- 知っておこう赤ちゃんのこと
- 抱っこの基本 ●おむつ替えや沐浴など
- 食べること(授乳や離乳食) ●泣くこと
- 家族で子育て

## profile



### 鈴木佳奈子氏

助産師（善通寺市非常勤勤務）  
国際認定ラクテーション・コンサルタント  
子育て応援助産院 ゆるり 主宰  
丸亀市在住

## ZOOM について

「Zoom なんて使ったことがないから、よく分からない！」

そう感じてしまい、オンラインセミナーへの参加をためらっているとしたら・・・  
それほどもったいないことはありません。

Zoom の場合、そんな**心配は無用**です。

まずは、それぞれの端末で Zoom がダウンロードされていること。  
そして、申込み時にご入力のメールへ主催者から送られた招待 URL をクリック  
または ID やパスワードを入力すること。

簡単に言えば、この2つの作業でどなたでもどのタイミングでも参加が可能♪

各端末での詳しい参加方法（zoom の使い方）は、WEB にて紹介しています。  
ぜひ参考にしてください。

例えば、こんな方でも大丈夫！！

「**おうちだと家族の声が心配**」  
だいじょうぶです！ミュート機能で自分の音声は切ることができます♡

「**顔って映らないといけないの??**」  
だいじょうぶです！ビデオを OFF にして、ご参加頂くことも可能です♡

「**もし、途中で退出しないといけない状況になったらどうしよう...**」  
だいじょうぶです！気にせず退出して OK です♡

どうぞお気軽にご参加くださいね

### 《お申し込み方法》

WEB から 24時間受付中!!

<http://com-com.main.jp/>

コムコムひろば 検索



### 《参加方法》


#### 【対面参加の方】

コムコムひろばへお越しください。

【オンライン参加の方】※ZOOMアプリをダウンロード。  
申し込み完了後、入力されたメアドにzoom受講の URL・ID・PW等お知らせが届きます。  
おうちから、ぜひご家族と一緒に、お手持ちの端末（PC・タブレット・スマホ）にて、ご参加ください。

### 《お問い合わせ》

認定NPO法人

さぬきっずコムシアター  きっずコム Heartful Community

子育て親育ちほっとスペース コムコムひろば  
〒763-0082 香川県丸亀市土器町東2丁目248番地

TEL & FAX 0877-25-0691

MAIL comcom-hiroba@feel.ocn.ne.jp

（受付時間 月～金曜日 9:30～16:00 ※祝日休み）

