

黒石市の妊婦さん・産婦さんのためのテイケアサービス～



ポムハウス



ポムハウス『ポム』とは?・・・フランス語で『りんご』。りんごは黒石市の花♪
ポムハウスにいらっしゃいませんか?
助産師がみなさんをサポートします♪

<場所> 松の湯交流館 (黒石市大字中町33 ☎0172-55-6782)
<日時>

♡妊婦さんへ♡

妊娠中は気になることや知りたいことがたくさんあるはず! 知識や情報はどうやって得ていますか? 何を参考にして選択すればいいのか... 悩んでしまいます。そんな時はポムハウスにきてみてください♪

♡産後のママへ♡

色々な人と話すことで子育てで悩んでいるのは自分だけではないということがわかったり、気持ち楽になったりします♪ ママ友との交流・情報交換・相談・乳房ケアなど... 気分転換や息抜きにきませんか?

4月	12日(金)	18日(木)	25日(木)
5月	8日(水)	17日(金)	24日(金)
6月	3日(月)	13日(木)	24日(月)
7月	5日(金)	19日(金)	26日(金)
8月	9日(金)	23日(金)	30日(金)
9月	6日(金)	20日(金)	27日(金)
10月	11日(金)	18日(金)	25日(金)
11月	8日(金)	22日(金)	29日(金)
12月	6日(金)	13日(金)	20日(金)
1月	10日(金)	17日(金)	24日(金)
2月	7日(金)	14日(金)	28日(金)
3月	7日(金)	14日(金)	21日(金)

簡単な育児体験

育児用品は何を買ったらいいの?

ちゃんと子どもの体重が増えているか

おっぱいのこと聞きたいけど... 相談する人がいない...

育児書やネットの情報はどこまでホント?

妊娠中の栄養相談

出産後少しでもいいからゆっくり休みたい...

悩みや不安なんでも打ち明けてみませんか?

<対象者>

- ♣ 黒石市に住所のある妊婦さん・産後のママ
- ♣ おおむね1歳までのお子様がいるママ
- ※ 上のお子様がいる方は一緒に連れてきても大丈夫です!!

注) 託児所ではありませんのでお間違えないように!!

10:00~15:00 (12:00~13:00はお休みです)

※ ご利用時間は、午前(10~12時)か午後(13~15時)のいずれかでご予約できます。子育て包括支援センターまでご連絡ください。



【ぶちままコーナー】

おむつや哺乳瓶などさまざまな育児グッズを実際に触ってもらい選択できるようサポートします。先輩ママや助産師が実際の現場の情報・経験談を交えてアドバイスします♪
妊婦さんも産後のママも役立つ情報が盛りだくさんです♪



【ねんねコーナー】

産後なかなかゆっくり休む時間がなくて少しでいいから寝たい…そんなママのための休息スペースです！
もちろん妊娠中の方も休めます♪

各コーナー紹介



【計測コーナー】

身長計・体重計を用意しています。子どもがどのくらい大きくなったかな～、身長は伸びたかな～どのくらい成長したか計測もできます♪



【おっぱいのケア】

おっぱいのトラブル解消のため助産師が乳房マッサージもします。希望する方はタオルを持参してくださいね♪

案内図



松の湯交流館の

- ・ミルクのお湯提供
- ・電子レンジ
- ・冷蔵庫

を使う際はスタッフに声をかけてください。

コロナウイルス対策期間中は、館内での食事はご遠慮願います。ご理解のほど、宜しくお願いいたします。



発熱（37.5℃以上）・下痢・咳・嘔吐・発疹などの症状がみられる場合や感染する恐れのある疾患にかかっている（疑い）お子様の利用はご遠慮いただきます。元気になったらまた、ポムハウスに来てください。お待ちしております♡