

黒石市の妊婦さん・産婦さんのためのテイケアサービス～

R7年度版

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、管理栄養士などの専門職がみなさんをサポートします♪

<場所> 黒石市役所のまちセンター 赤ちゃん広場

♡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？

<日程>

4月	9日(水)	14日(月)	21日(月)
5月	7日(水)	19日(月)	28日(水)
6月	4日(水)	11日(水)	23日(月)
7月	7日(月)	14日(月)	23日(水)
8月	4日(月)	18日(月)	27日(水)
9月	3日(水)	8日(月)	24日(水)
10月	6日(月)	22日(水)	29日(水)
11月	5日(水)	17日(月)	26日(水)
12月	3日(水)	15日(月)	24日(水)
1月	7日(水)	19日(月)	28日(水)
2月	9日(月)	16日(月)	25日(水)
3月	9日(月)	16日(月)	23日(月)

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
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
- ♣おおむね生後1か月から1歳までのお子様がいらっしゃるママ

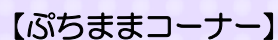
※上のお子様がいる方は一緒に連れてきて大丈夫です！！

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)

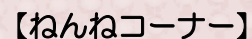
※ 午前(10～12時)、午後(13～15時)の間ご利用できます。
予約なしでも参加できます。人数制限はありません。

ご不明な点は、黒石市こども家庭センターまでご連絡ください。

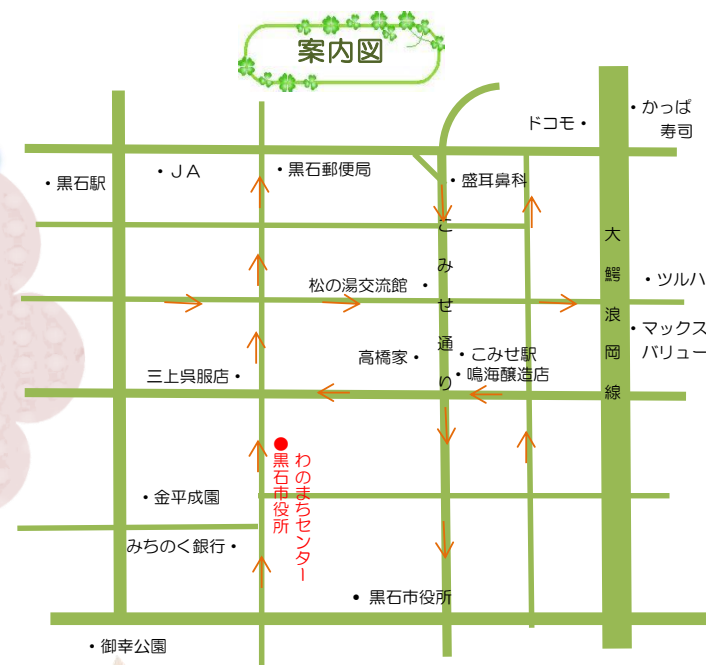


おむつや哺乳瓶などさまざまな育児グッズを実際に触ってもらい選択できるようにサポートします。先輩ママや助産師が実際の現場の情報・経験談を交えてアドバイスします♪

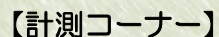
妊婦さんも産後のママも役立つ情報が盛りだくさんです♪



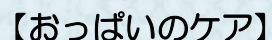
産後なかなかゆっくり休む時間がなくて少しでいいから寝たい…そんなママのための休息スペースです！
もちろん妊娠中の方も休めます♪



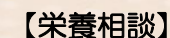
各コーナー紹介



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♪



妊娠中の貧血や体重管理、
離乳食について相談できます。



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ね。お待ちしております♡