

フレママ

# 子育て支援センターへ ようこそ



## ☆子育て支援センターってどんなところ？

0歳から3歳までの乳幼児およびその保護者が利用できる施設です。



妊娠・出産・産後の  
ことを知りたい

子育て中の方と  
出会いたい

あそび場の  
情報が知りたい

離乳食や授乳、子育ての  
相談をしたい

病院へ行くほどではない  
けれど、誰か育児に  
詳しい人に聞いてみたい

相談ごと・情報収集・友達づくりなど活用してみてください。手遊びの時間や誕生会、季節の行事も行っています。(令和2年6月現在感染症拡大防止のため中止)保健センターで行われている両親学級7回目にソーレの見学(自由参加)をしていただいていたました。(令和2年度に関しては中止)その中で先輩ママとの交流時に出た内容をいくつか紹介したいと思います。



## ☆おしゃべりの場

Q 抱っこひもはどんなものがいいですか？

A いつから抱っこをするかによって変わってくるから、いくつかチョイスしておいて赤ちゃんを迎えてから選ぶのがいいですよ。

Q パパの子育て参加は何をしてもらっていますか？

A 入浴や着替えなど。子育てはパパとママ一緒のスタートです。どちらかがやるのではなく二人でやるのが当たり前になるよう、最初に役割分担を決めておくのもいいですね。パパとママで愛情たっぷり育ててください。



### ワンポイントアドバイス!!

肌は心をつかさどる脳に最も近いといわれています。皮膚に触れるとオキシトシンというホルモンが出ますが、オキシトシンは愛のホルモンと呼ばれ人を信頼させる働きがあります。意識しなくても触れるだけで自然と出てくるそうですよ。そういう意味でもパパと赤ちゃんがふれあう時間をもつといいですね。



今のうちにゆったりとした時間を楽しんでください。  
パパとお散歩デートもイイネ♡♡♡

