

めでる

愛でる、芽が出る

あなたに会えるのを
楽しみにしています

芽(め)がでる出会い

子育て中の家族、子育ての先輩
地域とつながろう！

このリーフレットは、子育て真っ最中のママたちとNPO法人「子育てほっとねっと」がこれから赤ちゃんを迎えるみなさんに伝えたいことをわいわいがやがや話をしながら作りました。

あれもこれもせたくて迷ってしまいましたが、一番伝えたいのは
「一人ではがんばらなくていいんだよ」
「一人じゃないよ」
ということ。

これを見てそう思ってもらえたら
うれしいです。

どんな準備をしたらいいのかな？



ベビー用品の準備だけでなく、プレママさんOKの子育てサロンやつどいの広場に行ってみるといいよ
裏面をcheck! → ① ②
一緒に行くことや一緒に準備もできるよ → ④
赤ちゃんのお預かりについて知っておこう → ⑤ ⑥

だれかと話がしたいなあ～



まずは子育てサロンやつどいの広場、育児サークルにでかけてみよう → ① ②
家に来てもらうこともできるよ → ④

子どもを愛(め)でる

子どもと楽しく過ごしたい！



公園や子育てサロン、遊び場の情報を見よう！
ベビーマッサージやねんねアートなど親子で楽しく体験できることもいろいろあるよ
裏面をcheck! → ① ② ③ ⑥

子どもの今を残しておきたい！



あっという間に子どもは成長。
写真など思い出を形に残しておくことをオススメしたい！ → ③

みんなにめでてもらおう！



いろいろな人にたくさん声をかけてもらいかわいってもらうといいよ → ① ② ④

自分を愛(め)でる

～心と体を大切に～

ちょっと運動したいな



自分に合った体を動かす方法を探してみよう！
裏面をcheck! → ③ ⑦

体のメンテナンスしたいな



妊娠中に不安なことや、母乳外来や骨盤ケアなど産後の不調を相談してみよう → ⑦ ⑧

ときには自分時間がほしい



たまには子どもを預けてもいいんじゃないよ → ⑤ ⑨