

抱っこひとつで子育てがより楽しくなる♪

# 心地よい抱っこの練習クラス

どんな抱っこがお互い心地いいのかな？

わたしの腱鞘炎や腰痛・肩こりがつらい.. 1人目辛かった..  
楽に抱っこしたい！抱っこ紐は何がよいか分からない..

そんなママのお悩みや心配をこちらのクラスに参加して  
解決しちゃいましょう！

本クラスではベビーウェアリングでの抱っこを練習します。



## ●ベビーウェアリングって？●

スリングや一枚布を用いて、身にまとうように、

心地よく密着した抱っこやおんぶのことで、

ママの身体はもちろんココロの負担も軽減し、親子の絆を深めます。

また、災害時に逃げやすい抱っこの方法として、近年注目が集まっています。



毎月1回(土曜日)開催 9/15 10/13 11/17 12/8 1/12 2/9 3/9

午前の部:9:30-12:00 午後の部:13:45-16:15 各回定員4名

【対象】1か月健診後4か月までの赤ちゃん&ママ 34週以降の妊婦さん

※上のお子さんの同伴不可 家族内にインフルエンザやみずぼうそう等の感染症が疑わしき場合はご参加不可となります

【場所】マザーズハウス 【参加費】3000円(付添い参加1人+1000円)

【担当】当院助産師 ベビーウェアリングコンシェルジュ 石坂

【お申込み方法】受付または診療時間内に電話でお申込みください。

【その他】講義のあと、主にスリングでの抱っこ、さらし(へこおび)での抱っこを練習します。参加時点でスリング等をお持ちでなくても可(練習用あり)。現在お持ちの抱っこひもがあれば調整もいたしますのでご持参ください。