

まずは赤ちゃん自分と自分を信じてみてください。今から起こる全ては、あなたの身体の中のできごと。妊娠、それは赤ちゃんが約280日間かけて私たちの住むこの世界に産まれ生きていくための準備をする時間です。20週前後には胎動にも気付くでしょう。常に身体の声に耳を傾け、気がかりがある時には医師・助産師など専門家に相談してください。出産経験者に話を聞くのも良いでしょう。

**A** 懐妊おめでとうございます。初めての体験は何であれ期待と不安を感じるもの、妊娠ともなれば今後の生活を考え心配になる気持ち、とてもよくわかります。しかし考えてみてください。星の数ほどいる男女の中から2人が巡り会い父と母になるのです。女性には妊娠できる期限があり、さらに月1回しか精子と卵子が出会うチャンスはありません。運良く精子と卵子が1つの受精卵になったとしても子宮内に着くのは約10分の1の確率と言われています。今、授かった赤ちゃんは知らない間にいくつもの試練を越えてきたのです。

**Q** 初めての妊娠で、これからの妊婦生活が不安です。



今回のテーマ

# 妊婦生活の 過ごし方について

助産師の塚原杏都子さんに教えていただきました。

「すくすく子育て」のQ&A  
日頃、ハーツきつずを利用してくださっているみなさんからの  
ご質問に対して、専門家や子育てマイスターさんから  
資格や経験を生かしたアドバイスをいただいています。

## 塚原先生の講座を開催します

### プレママ講座

助産師さんが来てくださり、直接お話&アドバイスを聞けるので妊婦さんだけでなく、これから妊娠をお考えの方もぜひどうぞ。

7/6(土) ハーツきつず羽水 10:30~12:00

9/5(木) ハーツきつず学園 10:30~12:00

11/27(水) ハーツきつず志比口 13:30~15:00

3/7(土) ハーツきつずはるえ 10:30~12:00

いずれも 定 15人 申 各施設まで

※内容は会場によって異なります  
※受付開始日など詳しくは各施設にお問い合わせください

### 開業助産師 塚原 杏都子さん

出張にて乳房マッサージを行う他、市町の赤ちゃん訪問、育児相談、マタニティ教室、小中学校への出前講座「命の講座(性教育)」など、地域で活動する開業助産師。毎週火曜日に木田公民館(福井市)で開く「ヘビーマッサージ&産後ヨガクラス」は今年で15年目になる。

お問い合わせ先  
TEL:090-9767-5095  
(塚原)



## 施設一覧・お問い合わせ先はこちら

- ハーツきつず(はるえ・羽水・学園・志比口・さばえ・たけふ)  
〈受付時間〉月~金: 9:00~17:00  
土: 10:00~15:00(祝日は除く)
- ハーツきつず児童クラブ(湊・日之出・啓蒙)  
〈受付時間〉平日: 14:00~18:00



この他にも、毎月各施設では楽しい企画や、子育てに役立つ講座を開催中です。詳しくはホームページをご覧ください。

ハーツきつず

検索

