



1135 (いい産後) 信州Presents

上田市・東御市・坂城町で活躍している

無料

助産師による相談会

なんとなくお話ししてみたいでもOK!

助産師はあなたの妊娠・出産・子育てを応援します



助産所ひめぐり
下村 民子



助産師
青手木 裕子



しのはら助産院・
母乳育児相談室
篠原 君江



あべ母乳子育て
相談室
阿部 久美



出張SUMBER3
つながり処きみえ
武田 久美子



子育て応援舎
ぽぽ
高見澤しま子



助産所とうみ

妊娠のこと、出産のこと、赤ちゃんのこと
助産師さんから普段聞けないお話を聞いてみよう!

開催日と担当助産師

4月9日(水): 助産所とうみ、高見澤しま子さん

5月7日(水): 篠原 君江さん、下村 民子さん

6月8日(日): 阿部 久美さん、武田 久美子さん

場所: アリオ上田
2階エコ&UD付近
時間

13:30~15:30

こんなことが相談できます!

- ・赤ちゃんのこと
- (授乳量、睡眠、発達など)
- ・産前産後のお母さんのこと
- ・母乳ケアのこと
- ・ご家族の困りごと
- ・ご兄弟のこと
- ・予防接種の計画
- ・離乳食のこと
- ・産後ケア施設の利用方法
- ・不妊治療のこと
- ・更年期の不安 など

もちろん、雑談もOK!
一部1135信州メンバーも
担当します。



1135 (いい産後) 信州とは...

「いい産後」を過ごすための情報を、長野県から発信するプロジェクト。
産前産後のお母さんをはじめ、お父さんやパートナー、ご祖父母向け講座
などのイベントも開催しています。

夏編は、7月10日(木)8月7日(木)9月20日(土)開催予定

【令和7年度上田市活力あるまちづくり支援金事業】



LINE
助産師による相談会
へのお問い合わせは
公式LINEより
お願いいたします。