

# 母子保健・子育て支援 コーディネーターが相談に応じます！

## ❁母子保健コーディネーター

☎0268-23-8244

妊娠期から出産後の妊婦さんや産婦さん、ご家族の相談に応じます。

- ▶開設日 月曜日から金曜日 ※祝祭日を除く
- ▶時間 午前9時から午後4時まで
- ▶場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 総合保健センター内(健康推進課)
- ▶対象 妊娠期から出産～産後6か月程度の妊婦さんやお母さん、ご家族



### こんなことご相談ください

- つわりで思うように食べられない
- 産後身近に助けてくれる人がいない
- 母乳・ミルクの量は足りている？
- 育児について親や友人、人によって言うことが違って迷ってしまう…

— 広 告 —

しんきんは、頑張るあなたを応援します。

Face to Faceのしんきんは  
いつも あなたのとなりです。

所在地：上田市材木町1丁目17番12号

電話番号：0268-22-6260(代表)

 **上田信用金庫**





☎0268-75-2416

子育てについてちょっと困ったことや、誰かに聞いてみたいことはありませんか？  
中央子育て支援センター(にじいろひろば)に拠点をおいて、子育て支援事業利用にあたっての相談や、情報提供をしています。安心して子育てができるように、一緒に考え、応援します。

見かけたらまずはお気軽にお声がけください。

また、上田市に転入された子育て中の方や妊婦さんに仲間づくりの場として2か月に1回「転入者のつどい」を開催しています。病院、遊ぶ場所、困っていることなどの情報交換をして気軽にお話しをしましょう。

- ▶ **開設日** 月曜日から金曜日 ※祝祭日を除く
- ▶ **時間** 午前9時から午後4時まで
- ▶ **対象** 0歳～18歳のお子さん・保護者・ご家族



こんなときは私たちに聞いてみて！

- どこに聞けばいい？  
引っ越したばかりでわからない
- 誰かと話したい
- こどもと遊べる場所は？
- 保育園・幼稚園・認定こども園ってどんなところ？
- 少しだけこどもを預けたいんだけど…

母子保健・子育て支援コーディネーターが相談に応じます！



「そろって本当？」 子育ての疑問 Q & A

Q おむつは早めにはずした方がいい？

A こどもの様子を見ながら、あせらずに

脳とからだの発達が進むと自然とはずれていきます。大人の都合を押しつせず、こどもの様子を見ながら、あせらずに進めましょう。

