

妊婦さんのための ツボとおくるみ教室

一緒に出産準備楽しみませんか？

日時：4/2(木) 14:00~16:00

参加費：2000円(ティータイム込み)

対象：妊娠中の方(週数は問いません)

PLAN

01 妊婦さんのためのマタニティツボ講座
～妊娠期の不調改善&安産に向けたツボをお伝えします～

02 生まれてすぐからできる赤ちゃんとのコミュニケーション
～おくるみタッチケア&背中スイッチってなに??～

ご予約はこちら↓↓

場所：都城市久保原町
※詳細は予約時にお伝えします
お問い合わせ：yell.acp.for.woman@gmail.com





講師：鍼灸治療院YELL
中山ひかり

私は妊娠希望の方や妊娠中・産後のママへの鍼灸治療を数多く経験してきました
現在は治療の傍ら産婦人科に勤務し、妊婦さんへの生活指導やお灸指導
産後のママへの治療なども行っています

薬をできるだけ使いたくない妊娠期、ツボは妊婦さんの強い味方です☆
ツボを上手に活用すれば、ちょっとした不調や疲れが改善するのはもちろん
安産になりやすい身体を手にすることができますよ！

さらに妊娠中はお腹の状態がとても大切です！
ママの不調を知らせてくれるだけでなく
赤ちゃんの成長にとっても、妊娠期を安心過ごすためにもとても重要です☆

当日は

- ①お腹の状態の不調がわかる！
ママと赤ちゃんにとっていいお腹の状態って？
- ②私の不調の合うツボはどこ？
- ③安産に向けた妊娠中にできるツボ刺激とセルフケア
をお伝えします

妊娠期を快適に過ごすことができれば、産後の身体も楽になり
なにより赤ちゃんもすくすく育ってくれます♪
ツボ刺激でステキなマタニティライフを手に入れましょう☆

赤ちゃんを迎える準備、お腹の赤ちゃんを想いながら幸せですよ
その反面、慣れない育児のスタートに不安を抱えている妊婦さんも多いはず！
そんな妊婦さんやママ達の強い味方が『おくるみタッチケア』です

おくるみタッチケアは妊娠期から知っていると
産後ゼーゼーったい役に立ちます！

当日は

- ①おくるみってなに？
- ②おくるみの使い道
- ③赤ちゃんの睡眠と成長について
- ④おくるみタッチケアの効果
- ⑤赤ちゃんが泣く理由ってなんだろう？
- ⑥おくるみに包まれてみよう！！（ママが体感！）
- ⑦おくるみタッチケアとは？

この7つを中心に看護師としての知識を織り交ぜながら
『おくるみタッチケア』って何なのか？
どう役に立つかをお話します

さらに、もう一つ一番大切なこと！！
おくるみタッチケアの背中スイッチ対策について！
背中スイッチについてもお話しますね☆

産後の育児を少しでも楽しむために♡

当日はおくるみタッチケアの実技レッスンはありません。
まずはおくるみやおくるみタッチケアについて知っていただきたいです♡
お話を聞いた上でレッスンご希望の方は別日にてご案内させていただきます。



講師：ひだまり
大田愛加

