

練馬助産師会のご案内

令和5年度版



私たち助産師は・・・

助産師は、女性の一生の性と生殖に関わる健康問題を中心にケアや保健活動を行う、女性の生涯にわたるパートナーです。

すべての女性が自分の持っている力を最大限に発揮し、納得できる、安全で快適な出産のお手伝いをします。生まれてきた赤ちゃんとお母さんとその家族の健康を守りたいと考えています。

また思春期の悩み、更年期、老年期の性の問題などにも取り組んでいます。



練馬助産師会 <https://sites.google.com/view/nerimano0383>

練馬区には地域で活動する助産師が大勢います。困った時は、ご相談ください。

お近くの 助産師リスト が裏面にあります

＜育児＞

- *出張乳房ケア、沐浴 ¥5,000 ～
- *外来乳房ケア ¥4,000 ～

＜妊娠・出産＞

- *出産方法・出産施設の選択に関する相談
- *妊娠・出産についての相談

こんな
お手伝いをしています



＜性に関すること＞

- *家族計画相談（避妊相談）
 - *性教育
幼児～小学生～中高生・保護者向けに性教育（いのちの出前講座）を行っています。
子育てグループや保育園・学校に出向きますのでお気軽に声をかけてください。
- 問合わせ先：島野(しまの)
090-3818-3889

費用については各助産所にお問い合わせ下さい。

練馬助産師会の事業

以下の2講座に関して詳細は練馬助産師会 HP または Facebook、Twitter、Instagram をご覧ください・・・

オンライン講座

- 産後エクササイズ（定員20名）7月21日・11月10日
- ベビーマッサージ（定員20名）9月15日・R6年3月1日
- 卒乳講座（定員30名）R6年1月19日
- 時間：毎回金曜日 10:00～11:00
- 参加費：500円
- 対象：産後エクササイズ（産後の方どなたでも）
ベビーマッサージ（産後2ヶ月以降の母子）、卒乳（卒乳を考えている方）



助産師と学ぶ 育児体験教室 妊婦さん対象 対面講座

- 毎月第3土曜日 13:30～15:00
- 対象：妊娠24週以降の妊婦さん（カップルでの参加も可）各回最大2組
- 会場：練馬区内の助産所
- 参加費：お一人3,000円（カップルでも3,000円）当日現金でお支払いください
- *ご自宅への出張講座は要相談
- 詳細は・・・練馬助産師会 Facebook



Twitter



Instagram



NERIMANO0383