



令和4年度

# 赤ちゃんがきた！(ベビープログラム)

ベビープログラムは、0歳児を初めて育てているお母さんのための、仲間づくり、親子の絆づくり、そして乳幼児期に必要な知識を学ぶ全4回のプログラムです。

安全で安心できる雰囲気の中で、赤ちゃんと一緒に育児の喜び、困りごと、迷いなどを話しあいながら、子育てに必要な知識を学んでみませんか。

- ☆受講対象 市内在住の生後2か月から5か月の第1子の赤ちゃん和妈妈
- ☆定員 各回8組
- ☆参加費 1100円(テキスト代)
- ☆持ち物 バスタオル、オムツ、赤ちゃんとの外出に必要なもの
- ☆申込方法 こどもセンターへ参加費を添えて申し込んでください
- ☆スケジュール



	対象	日時	場所
1クール	R3年11月14日から R4年3月12日生まれ	5/13、5/20、27、6/3 毎週金曜日 10:00~12:00	総合健康福祉センター さざんか
2クール	R4年3月13日から 7月7日生まれ	9/8、15、22、29 毎週木曜日 10:00~12:00	
3クール	R4年7月8日から 11月7日生まれ	1/6、1/13、1/20、27 毎週金曜日 10:00~12:00	

## ✿ プログラムの内容 ✿

### 第1回 『新しい出会い』

4回のプログラムを共にするママ達との出会い。互いの関心事や育児の不安を話し合います。

### 第2回 『赤ちゃんのいる生活』

ママと赤ちゃんの生活リズムや生活環境について話し合います。

### 第3回 『赤ちゃんとの接し方』

赤ちゃんの発達に伴う安全対策と、赤ちゃんが「泣く」ことについて話し合います。

### 第4回 『親になること』

ママの「心の健康」と育児について学び、牧之原市の子育て支援事業について紹介します。



## (5月開始・9月開始・1月開始) 赤ちゃんがきた！(BP1プログラム)申込書

氏名(フリガナ)		年齢・生年月日		住所(〒)
ママ	( )	歳		( )
ベビー	( )	・	男・女	
	( )	・	男・女	

※こどもセンター(8:15~17:00)へ参加費を添えて申し込んでください(定員になり次第締め切ります)

◇問合せ先  
牧之原市こどもセンター  
☎23-0083

令和3年5月実施の様子です

## 親子の絆づくりプログラム 『赤ちゃんがきた！』

(BPI: ベビープログラム)

牧之原市総合健康福祉センターさざんかを会場にベビープログラムを実施しました。

ベビープログラムは、0歳児を初めて育てているお母さんのための、人生に一度しかない時間にあてたプログラムです。親子の絆づくり、親同士の仲間づくり、そして、乳幼児期に必要な基礎知識の獲得を目的としています。

生後2～5か月の赤ちゃん（第一子）とお母さんを対象とし、毎週1回4週連続、全4回で母子が一緒に参加します。

### 講座の内容

- 1回目 新しい出会い
- 2回目 赤ちゃんのいる生活
- 3回目 赤ちゃんとの接し方
- 4回目 親になること



赤ちゃんがぐずれば、あやしたり授乳、おむつ交換したりと赤ちゃんのお世話をしながら大丈夫！



和やか雰囲気の中、同じくらいの月齢の赤ちゃんを育てているお母さん同士で赤ちゃんのいる生活について話し合いました。



### 参加したお母さんたちの感想

- ・自分ひとりで全てを抱え込まなくても良いという安心感が得られました。
- ・100%で赤ちゃんに接しなくてよい。ほどよく手を抜いていいんだと思いました。
- ・みなさんの悩みを聞いて、同じようなことで悩んでいるんだなと思い、安心しました。



初めての赤ちゃんとの生活は戸惑うことがいっぱいです。最初から一人前の親はいません。親は赤ちゃんを育てながら、また周りのサポートを受けながら少しずつ親になっていくのです。

