

子育て支援メール『ママサポしもつま』 7月1日から配信スタート

手軽に読みやすく、マタニティ・育児の情報をタイムリーに



妊娠中のママのからだ、こころのサポートはとても大切です。
 おなかの赤ちゃんの日々の成長過程、知りたいですよね…。
 出産後は、正しい育児情報、アドバイスなど、タイムリーな情報を配信します。
 出産、子育てには周りの支えが必要です。パートナー、ご家族も一緒に登録ください。

問い合わせ
 保健センター ☎43-1990

対象は…？

- ① 市内在住の妊婦および家族
- ② 3歳未満の乳幼児の保護者

登録は…？

インターネットによる登録。
 登録・配信は無料です。

配信回数は…？

- 妊娠中(ママサポしもつまマタニティ) 毎日
- 出産後(ママサポしもつま育児編) 0~100日まで 毎日
- 1歳の誕生日まで 3日に1回
- 2歳の誕生日まで 週に1回
- 3歳の誕生日まで 月に2回

配信内容は…？

- ① 妊娠期(ママサポしもつまマタニティ) おなかの赤ちゃんの様子(胎児の一般的な成長・発達を1日ごと)。
- ② 出産後(ママサポしもつま育児編) お子さんの成長の様子。子育てアドバイス(お世話の仕方、ふれあい方、授乳や離乳食のこと。予防接種や健診の情報提供)。
- ③ 市の子育てサービス情報 保健センターの教室や月齢に応じた子育て事業の紹介。



いつでも相談ができる場として、保健センターには保健師や栄養士がいます。「ママサポしもつま」メールでの情報も活用しながら、子育てに不安があるときなどは、お気軽にご相談ください。

「ママサポしもつま」の特徴

- タイムリーな内容のメールをお届け
 妊娠期は「出産予定日」を、出産後は「赤ちゃんの誕生日」を登録すると、タイムリーな情報をお届けします。
- 不安を解消し、安心をお届け
 配信内容は、産婦人科医や小児科医などの専門家の監修を経て制作されています。
- 忙しいママにも手軽で読みやすく
 いちばん身近な情報ツールとなっている携帯電話を有効活用。
- メールのお話で楽しい会話を
 孤育て(孤立した育児)予防
 ママは自分一人で頑張らずに、

また自分一人で悩みを抱えないように。
 おなかの赤ちゃんの様子を伝えるメールは思わず誰かに話をしたくなる情報です。
 妊娠期から、家族みんなでママと赤ちゃんに関心をもってもらいましょう。

妊娠期(ママサポしもつまマタニティ)

※配信イメージ

2015/7/1 8:33
 From:shimotsuma@reg.kizunamail.com
 Sub:ママサポしもつま(マタニティ)

妊娠19週と0日
 出産予定日まで147日
 (きずなメールより)
 <赤ちゃんの様子>
 今週の赤ちゃんは「毛」が成長する時期です。頭にはうっすら髪の毛が生え、顔にはまゆ毛があらわれてくるでしょう。

<今日のママへ>
 妊娠するとホルモンバランスが変化して、シミができてやすくなります。日焼け対策は、いつもより入念にしたほうがいいでしょう。

(下妻市より)
 [パパママ教室に参加しよう]大切な新しい「いのち」の健やかな成長と誕生を楽しみにしているパパやママ、ご家族の皆さんのための教室です。参加費無料なのでぜひご参加ください。日程などは下記までお問い合わせください

お問合せ：下妻市保健センター
 TEL0296-43-1990
 ※おなかの赤ちゃんともママの状態はあくまで一般的な経過であり、個人差があります。

[配信解除はこちら]
 ○○○○○○○○○○○○○○○
 下妻市保健センター
 茨城県下妻市本城町3-36-1
 電話:0296-43-1990
<http://www.city.shimotsuma.lg.jp/>

この配信は、NPO法人きずなメール・プロジェクトとの協働で実施しています。

配信などに関するお問い合わせ
 特定非営利活動法人
 きずなメール・プロジェクト
 ☎03-6317-5575
 ✉shimotsuma@kizunamail.com

Message



宇津野医院 院長
 宇津野 博 先生

「ママサポしもつま」のお話を伺い、とても良い取り組みだと思いました。

妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援体制の一端として、妊婦さん、産婦さん、新米ママさんに正しい情報をタイミングよくメールで発信・受信することは、現代においては一つの有効手段だと思います。得た情報をもとに妊産婦健診や予防接種の診察時の質問にぜひ活用していただきたいと思っています。

また、診察時に付き添えないご家族と情報を共有することにより、赤ちゃんの成長を一緒に分かち合えるきっかけにしたいと思います。

周りを見回してみてください。誰かに話すと苦しみは半減して、喜びは大きくなります。この「ママサポしもつま」を利用して、より安心して楽しく子育てができる下妻になることを期待しております。

家族と情報を共有し、子どもの成長を一緒に分かち合えるきっかけに

登録方法

QRコードを読み取って、「空メール」を送信してください。
 「両日中に「確認メール」が届きます。」

「重要事項の説明」をよくお読みの上、同意した上でご登録ください。
 メールの内容は、あくまで妊娠・出産・子育てに関する一般的な常識、医学情報に基づくものであって、すべての方にあてはまるものではないことをあらかじめご了承ください。



妊娠期



出産後

※QRコードが読み取れない時は、下記のアドレスに「空メール」を送信してください。
 ■妊娠期 shimotsuma@reg.kizunamail.com
 ■出産後 shimotsuma_kosodate@reg.kizunamail.com