

妊娠



出産



乳幼児期



### ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》 ☎ 55-1112 《携帯電話》 📞 080-2813-0835



## 7月25日の教室の様子



ママたちに離乳食の進め方、調理方法や注意することなどを話します。(この時間は、子どもたちを保健師等スタッフが託児しています)



調理室で、2グループに分かれて実習するメニューの説明を受けます。



管理栄養士の説明を受けながら食材を火にかけ、実際に離乳食を作ります。



ママたちの実習が終わると、子どもたちの試食タイムです。試食しながら、個別に管理栄養士と離乳食相談をします。

## 7か月児離乳食教室

### 「もぐもぐフィンランド」

を紹介します

7か月頃は、お口に入れた食事がゴックンからモグモグに変わってきます。この頃の離乳食は初期食から中期食へ移行する大切な時期です。

離乳食教室以外にも離乳食や子どもの食事の相談のある方は、気軽に電話ください。管理栄養士と相談ができます。

また、「ママと赤ちゃんのふれあい講座」に参加していただと、交流会でも相談できる時間があります。

【教室の内容】①身体計測 ②育児相談(保健師)

③離乳食相談と実習、試食(管理栄養士)

### 参加したママたちの感想

- 2回食にして自分でも固さや量などに不安を持ちながら毎日食べさせていたのでとても参考になりました。
- 離乳食の量や進め方を教わったので、これから頑張っていきたいです。また、固さと量の参考になってよかったです。
- 今回試食の時間に寝てしまい、食べさせてあげられず残念でした。でもとても参考になりました。ありがとう

- うございます。
- 実際に調理して作り方など勉強になりました。
- 離乳食について色々知ることができてよかったです。
- 進めながら、同じ地区の人たちと交流できる機会があったらいいなと思いました。

