



## 参加された方の声

赤ちゃんとお腹の中の赤ちゃんの大きさを比べてもらって、重さや大きさなどを感じやすく、とても良かったです。卵膜という言葉と、肺が最後に完成するということが今日初めて知ったので勉強になりました。

家でなかなかゆっくり冊子を読んでいないこともあり、勉強ができて、参加することが良い機会になっています。

出産の始まり方など、色々なことを教えていただきありがとうございました。

妊娠中に気をつけたいことを再確認できたので良かった。お腹の中の赤ちゃんの大きさを人形で見ることで実感があった。

妊娠届時にももらった冊子に目を通してから、あまり見ていなかったため週数が進んで体の変化を感じながら知識をつけられて良かった。病院では聞けないけど、気になっていたことを聞いて良かった。

出産が近づいて来たサインから、陣痛・出産まで一連の流れを、資料を元に説明していただけて、初めての出産への心構えと、準備しなくちゃという気持ちが生まれ、良かったです。

マタニティ体操では、固まっていた体が伸び、とても気持ちよかったです。出産でリラックスできる体勢も教えて下さったので、また、家でもやりたいなと思いました。

1日の食事内容を書き出してみると、栄養の偏りがはっきりとわかり、もうすこし意識して食べるようにしなければいけないと思った。

今の食生活を具体的に直すきっかけになってとても良かった。どれくらい食べればいいのか、目の前で模型を見れて分かりやすかった。

離乳食やだしのとり方を教えていただけたので大変参考になった。

親が食べるものを取り分けして離乳食にも活用できるのは、少しでも楽ができて良いと思った。

丁寧でわかりやすい説明をありがとうございました。思っていたより、野菜多めの食事もおいしく食べられそうで良かったです。