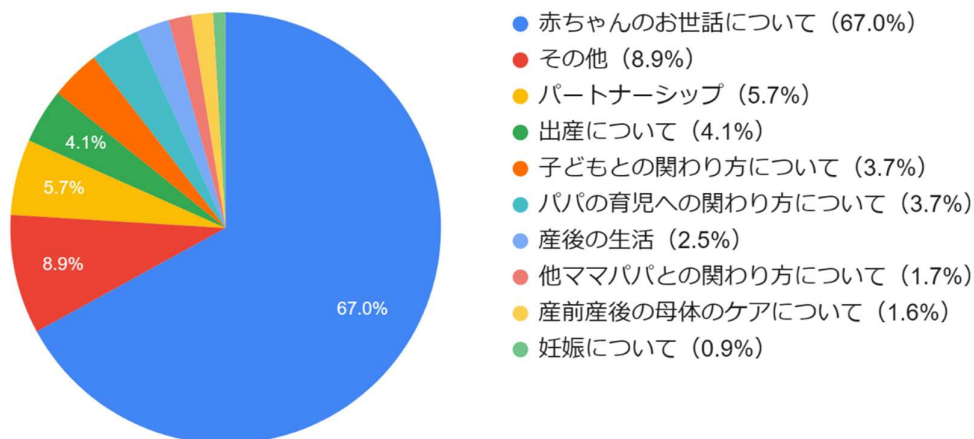


別紙 1

7-3: 参加して子育てに役立っている内容を、具体的にお聞かせください。



妊娠について
マタニティブルー (2名)
妊娠中の過ごし方 (2名)
妊娠中の食事 (3名)
妊娠中の体の負担 (2名)
妊娠中の異変について
妊娠中の骨盤ケア
出産について
出産の流れ (11名)
陣痛の過ごし方 (5名)
出産の心構え (3名)
陣痛、出産、産後の経過
出産の時の寄り添いやママの気持ち
病院に向かうタイミングなど、夫婦で共有できたこと。
出産のイメージができた
出産に関することしかなかった気がします
主に出産の教室だったのでそれが役立った
産前の母親教室は出産について事前に話を聞くことができたので、不安なく出産を迎えることができました。
陣痛の波、いきみ方など教わったが、実際そんな余裕なかった。赤ちゃんが苦しくなるから吸って、吐いてと呼吸を深くするのは役に立ちました。

別紙 1

陣痛の時に役立つ物やマッサージ、骨盤運動などを知ることができた。
出産時の子供の負荷とがんばり。
出産の話だけだった。
出産時の行動
出産前に準備するものなどがわかったため
子育てに関することは教えてくれず出産の進み方を教えてもらっただけだった
出産関連のもの、イメージがわいた
出産時のサポート
第1子の時に参加。出産やら赤ちゃんのイメージが湧いて安心できた。
出産の時の話しを聞かせてもらったこと
出産時に活かされた
自治体のは覚えていないが、ソフロロジーを推奨している産婦人科の話しは子どもを尊重する姿勢や自分を大切に感じる感覚を得られた。
入院部屋、分娩室が前もって見学できたこと
出産時の対応(夫婦ともに)、産後の赤ちゃんへの対応
安産教室でお産についていきみかたなどを具体的に教えてもらえた。
妊娠、出産までの赤ちゃんの成長
陣痛から出産までの流れや役割
出産時の注意点など
いきみ方
基本的にコロナで中止だったが、一度受けた出産時の胎動の話は役に立った。祖母の知識を信じなくてよかった。
出産準備や授乳、離乳食について助産院のマタニティクラスで教わったおかげで冷静に行動できたり実践している
産前のおっぱいマッサージの方法を覚えてもらい、産後の準備ができた
出産時の対応(夫婦ともに)
産後の覚悟を前もって感じられた。
産後の生活について
産後の過ごし方(2名)
産後ヨガの案内
何か困った時に相談できる先を知れた
産後の役割分担について夫婦で話し合っただけだった。
産前産後の子育て方法
セーフティネットの構築
子育ての準備ができる

全ての育児に向けての準備
産後クライシス
生活リズムの改善
地域の児童館などの利用方法など知れたこと。
産後のイメージが出来た
町の支援センターや産後ケア事業等の案内など
具体的に役立ってはいないが、産後のイメージが湧いた
母の健康管理
授乳 沐浴 産後の生活
ファミサポがあることを知った
支援センターや施設などある事を知った。
産後の手続き
産後の赤ちゃんへの対応
困った時や相談したいときの相談先、連絡先。
大まかな産後の生活を知ることができたため
妊娠中に、産後は寝れない事を教えてもらっていたので、心づもりが出来ていた。
産後の生活やどんなサポートが必要か
育児と仕事の両立の仕方。
支援センターの情報など
産後のスケジュール
緊急時の相談先
生まれたあとの生活のルーティーンを両親教室でつくったので、参考にできた。
産後のスケジュールを考えてシェアすることがあって、想像以上に大変でびっくりしたので、事前にある程度知れてよかった。
子供の具合が悪くなったときにかけられる電話番号
産前産後の母体のケアについて
産後のメンタルが落ちる事を前もって知れたこと
産前教室で、母親の出産後のメンタルについていろいろな情報をもらえたこと。少し気分が落ち込んだりしても、ホルモンバランスの影響だなどと肯定的に捉えることで、子供にも優しく向き合えた。
産後のママはホルモンバランスが崩れやすく、感情の起伏が激しくなったり涙が出やすくなったりする。
産後の気持ちの変化
産後のホルモンバランスが大幅に変化すること
産後鬱についての話を聞いていたので、この気持ちの落ち込みは一過性のもの、自分だけ

ではないものだと思えて、特に悩むこともなく、気持ちを切り替えることができた。
産んだ後の過ごし方が参考になった。産後無理しなくていいという言葉が嬉しかった。
妊娠出産による気持ちの変化について
産後うつというものがあることが知れた。
体の回復
産後のホルモンバランスと夫婦役割について考えられた
産後の体のことを配偶者に教えてくれたこと。(交通事故レベルで体を動かすのも大変ということを知ってもらえた)
産後うつというものが起こる可能性について父に説明があったこと。
女性の産前産後のホルモンの変化、など
役に立ってる内容が多すぎて難しいですが、父親と参加したのは抱っこの仕方や妊娠産後のママの体のことなど聞いてよかったです。
自分のケアの方法
産後の体は大変だという話
気持ちの変化
気持ちの持ち方を妊娠中に受講できたのが良かった
母親の産後のメンタルの対処法
体調の変化
他のママパパとの関わり方
ママ友ができた (11名)
その時のママ同士の繋がり
先輩ママとの交流
母乳教室に行きました。コロナ禍だったので、産院での両親学級もない時期で、参加して産前の不安が解消されたのと同時に、お友達も出来ました。
同じ年齢の子供の親同士、パパママで仲良くなれたこと。かれこれ 10 年以上の付き合いになっています。
第一子妊娠中の母親同士で友達になり今も支え合って子育てしている
そこで知り合った人たちがいたおかげでいろいろ乗り越えることができました。
ママさん通しを繋げてくれる会だった
同じ境遇の人がいる場合話が聞ける
子供と近い月齢の子がいたお陰で、仲間が出来た感じで安心できた
色々話を聞けるし仲良くなれるから
他の子育てしている人との出会いで、その後の子育て生活が楽になった
友達ができたので、産後も色々相談しあったり支えあうことができた。
赤ちゃんのお世話について

別紙 1

沐浴について (420 名)
離乳食について (93 名)
オムツ替え (77 名)
授乳のしかた (45 名)
抱っこのしかた (41 名)
洋服の着せ方 (33 名)
ベビーマッサージ (17 名)
子どもとの接し方・コミュニケーション (14 名)
歯のケア (8 名)
ミルクについて (6 名)
お世話全般 (2 名)
抱っこ紐の使い方 (5 名)
赤ちゃんは泣くものであるということ (6 名)
必要なグッズ、おすすめグッズ (5 名)
泣きのピークは2ヶ月
何をしても泣き止まないことはある、と言われたこと。
母乳育児が絶対ではないことを事前に教えてくれていたので、最初母乳が起動に乗らな かった時も楽観的に考えられたのは良かった
双子の育児について双子ママに聞いて参考になった。
お手入れの仕方
新生児の扱いが難しかった。
夜泣き
子育ての大変さや気をつけることがわかった
第一子の時は子どもがいる生活があまり想像出来なかったので、赤ちゃんの睡眠やオム ツ替えなどリアルな話が聞けてよかった
下の双子を出産前に多胎セミナーを夫婦で受けて、出産前や出産後の様子も知る事がで きて、子育ての参考になりました。
赤ちゃんの置き方
新生児の育児方法
やっていいこと、悪いこと。
パープルライニング
うつ伏せのやり方や色々な時期
病院で行われた教室での基本的な育児について
母乳育児が大切だということ
ミルクの作り方

別紙 1

ベビーサイン
睡眠
母乳育児のこと
室温
沐浴、子供との生活の流れ、離乳食
ねんねトレーニング
保湿について
具体的なお世話の仕方
夜泣きの声のテープ
産後の赤ちゃんのお世話体験
救命
本の読み聞かせは大事
子どもとの触れ合い方
新生児のお世話の仕方が分かった
赤ちゃんの泣きに関する DVD (いつか終わりが来るといのが知れた)
子供の体調不良時の対応
母乳外来
母乳育児の良さについて
赤ちゃんが泣く理由を説明してくれた
母乳育児の方法など
部屋の中で危険なこと
おむつなし育児
新生児とはどういうものか、タイムスケジュールなど
新生児のお世話
栄養について
おくるみケア
病児対応
便秘について具体的な対策を教えて貰った
基本的なお世話の仕方や赤ちゃんの知識
抱っここの仕方すらわからなかったのが、市のパパママ教室に行って安心につながった。
泣き止ませる時は抱っこして立ってあやす
赤ちゃんは理由もなく泣き止まないことがある。何をしてもダメな時は、仕方がないからしばらく泣いていてよい。
沐浴の時の赤ちゃんの重さ
おむつなし育児

別紙 1

赤ちゃんへのお世話の仕方や対応の仕方
双子特有のお世話の方法などどこにも書いていない情報が役に立った。また 1 日のタイムスケジュールも勉強になった。
誤飲や事故などの知識
子どもをリラックスさせる方法
母乳とミルクについてのメリット・デメリット
新生児期の子供の扱い方他
母乳の大切さを学べた
栄養教室
赤ちゃんがどうしても泣き止まないことはある、ということ。
産後の赤ちゃんとの生活のしかたについて
子どもの泣きについて、泣いている理由がある時もある、ない時もある。子どもの安全を確保した上で、少し子どもと距離取るなど、自分を優先しても良いこと。
泣き切らせる
日々のお世話の仕方
断乳ではなく卒乳までおっぱいをあげて良い
新生児のお世話などは役立った
保湿や沐浴の仕方
寝かしつけについて自分がしている対応で良かったのだと感じれた事とより良い方法を模索できた。
泣いた時の対応
沐浴:オムツも触った事が無かったのでお風呂から着替えまで学べて良かった
子どもを激しく揺さぶらないこと
実践的な赤ちゃんのお世話の仕方
ミネラルウォーターを飲ませてはいけないこと
病院の受診基準
初めての育児で色々教えてくれたから
産後の赤ちゃんのお世話の仕方
なんとなくこんな感じかとイメージトレーニング出来た。
便秘解消のマッサージ等
外出の仕方
泣き止まない時、無理に泣き止ませなくても良いと言われたこと。子供にとっても。ある種の運動になるからと。もちろん抱っこはしてあげますけど、無理に揺すったり何とかしようと強く思わなくなり気持ちに余裕が生まれ、焦らず、イライラすることがなくなった。

産院の両親学級で、赤ちゃんが泣く理由は様々で、何か訴えているということをゲーム感覚で学んだこと。「背中に当たる肌着がシワになってる」など、小さなことでも泣く理由になるということを知れて、子どもが泣くことへの恐怖感が減った気がする。
母乳教室
新生児の育児方法
出産～新生児期の過ごし方
月齢ごとへのアドバイス
小児科医の子供の病気についてなど
産後すぐのお世話の仕方
ベビーダンスは寝かしつけに良かった
がんばりすぎない。赤ちゃんのものばかり使わなくても大丈夫。(ボディソープとか)
子どもとの関わり方
子どもへの接し方 (8名)
イヤイヤ期の子どもへの対応 (6名)
赤ちゃんは重役であるということ
1人で聞いた子育ての心構えについての講座は、愛着関係が自己肯定感を育て、自立していくのだということ、子どもと向き合う姿勢を学びました。子どもの声には必ず返事をしてまずは答えること、甘やかすことと甘えさせることは違うのだということも大事にしています。
一人で頑張らない。
育児の仕方
youtube
イライラした時や落ち込んだ時の気持ちの切り替えについて学べたため
子育てについて具体的な想像ができた
子供に怒鳴ってしまいそうになったら、黙ってトイレなどひとりになれる場所へ行く
イライラは誰でもするもの、など気持ちの面でのこと。
知的障害の子育てについていろいろなことを学ぶことが出来た。
年齢にあった子供への対応
親になる心構えなど
母親は完璧でなくていいといってもらえたことがずっと心の支えです
躰の仕方
肯定的に育てるなど
親も1人になる時間を作っても大丈夫だよ。
親になることの意識付けができた
ペアレントトレーニング講座

目を見て話を聞く
子育て講座
集中して何かに取り組んでいるときは声をかけずにそっと見守る。(まずは木の上からみている感覚で手を出さないようにする)
結果ではなく経緯を具体的に褒める。(できなかったは関係ない)
自立した活動的遊びが子どもにとって大切な探究心につながる。(点の知識を線で結べるように教える)
注意する時は怒るではなく躰として伝えることを意識する。短い言葉・時間で子どもと同じ目線で落ち着いて話す。
トッポンチーノ製作の情報など
子育てを頑張りすぎる必要はなく無理をしなくてもいい、助けてくれる場があると知ったこと。
子どもは両親を選んで来てくれたことをイライラした時に思い出します。
また子育てに対する基本的な考え方など。
赤ちゃんとの向き合い方や心の持ち方
とにかく、こどもと向き合うこと。会話ができる年齢であれば話をちゃんと聞くことは大事だと思っています。
子どもは1人の人間。きちんと意思があり尊重される人間。
子供の行動原理等知ることができたため。
まずは自分を大切に。無理しない。
パパの育児への関わりについて
パパへの沐浴指導 (23名)
父親の意識がつきはじめたかんじがした
子供のケアに必要な手順を夫と同じ空間で一緒に確認できたこと
夫が父親になるということは…を知ったように思う
父親がおもちゃのあかちゃんでおムツ替えやお世話する擬似体験をしたこと
助産師さんから夫に育児に積極的に関わるようアドバイスしてくれたこと。
夫に父親に関する経験をさせられてよかった
内容ではなく、パパへの意識づけ
ババママレッスン (おむつ替えや抱っこの仕方など)
旦那の新生児のときの抱っこの仕方だけ
パートナーに実感が湧いたようだったが、結果一度きりの講習では覚えていない(自分ごととして聞いていない)
揺さぶり症候群や虐待など、私の説明は流していた主人が、両親学級の資料や説明、映像などで理解を深めていて、少し夫婦の温度差が縮まった事

パパにも参加してもらうことで、認識を同じレベルにできた
夫婦で参加できるところを 2 箇所いきました。(内容はほぼ同じ)そのおかげでオムツ替え、着替え、沐浴をスムーズにおこなうことができ、夫婦で行ってよかったね!と話し、自信に繋がりました。
旦那の出産や子育てに対する意識
父親の育児における重要性を産婦人科の先生が語って聞かせてくれたこと
旦那には役立ったと思う。
オムツ替えや沐浴の練習 特に沐浴はパパの仕事だよと助産師さんが言ってくれてパパがやってくれている
パパが仕事よりも育児に参加するようになった。
すぐに旦那が沐浴できたりオムツをかえれた
実技は全て夫がしました。技術というより意識が変わったように感じます。
ファザーリングジャパンによる父親向け講座がとても良かった!全国ですべき
夫は入浴やオムツ交換を教えてもらって役に立ったと思います
両親学級は、父親が妊娠出産の基礎知識を学ぶのには良かったと思います。(ものすごく基本的なところすら知らなかったりするので…)「お母さんの話を聞いて、マッサージをしてあげてね」など母親から言いにくいことを代弁してくれたのも嬉しかったです。(実際はマッサージ全然してくれませんでした…笑)
夫と学べたのがよかった(父になるという自覚を持たせたかった)。
事前におおまかに勉強できたので、夫に出産の様子や赤ちゃんの世話を学ばせることができた
パートナーシップについて
パパの妊婦体験 (30 名)
夫婦での家事や育児の分担の考え方
特に父親に対して母親という体験をさせてくれたことはとても良かった。妊娠中どんな漢字なのかを母親の身体の重りみたいなのを着せたり、沐浴も夫が主となり学んだ。そうすることで夫も自分の仕事や役回りが何かを把握して帰ってからもすぐ実践してくれていました。
父親と母親の役割
妻の気持ち、負担を少しでも理解できるようになった
父親が母親の気持ちを理解するきっかけになった。
家事分担など
夫婦の子育てに関する捉え方
父親に対する気持ち
fathering といって、お父さんに対してどう対応するかという講座を受けました。特に里

<p>帰りの時に、お母さんは 1 ヶ月子供と一緒にだからどんどんスキルが上がるが、お父さんは週末だけに会うことが多く、どうしてもお父さんの方がスキルが上がらない。そうなった時に、お父さんは週末だからスキルが上がらなくて当たり前なんだ、と理解すること。「全然できないじゃん!」と言ってしまうと、お父さんもやる気が失せてしまうという話でした。</p>
<p>夫と参加した講座。どんな父親になりたいか→子育てに積極的に参加したい(×)。→産んだのは母親だが、自分の子どもなのだから“参加する(手伝う)”ではなく、授乳以外のこと(物理的にどうしても母親でなくてはできないこと以外)はやって“当たり前”という意識で子育てをする。という内容で、夫婦ともにとても参考になりました。</p>
<p>夫婦関係が大事、協力することが大事</p>
<p>パートナーに参加してもらい、色々実感してもらえたことがよかった</p>
<p>夫婦で協力していこうと共通認識を得られた</p>
<p>共働きの子育てについて夫と参加したのは参考になったし、話し合いのきっかけになった</p>
<p>「察して」ではなく言葉で伝えること</p>
<p>母親の自由時間や休息について取り上げてくれていたので、産後も主人が意識して私に休息時間をくれる</p>
<p>夫婦で二人三脚</p>
<p>共有できることが増えた</p>
<p>産前産後の気持ちが理解できたから</p>
<p>夫婦の役割について</p>
<p>家事の分担をすることで、子どもに接する時間が増やせている</p>
<p>夫婦の家事分担について話し合う会に参加し、分担の大切さを夫婦で学んだので、今でも家事をしてきている。</p>
<p>夫婦での共通認識ができた</p>
<p>一緒に協力する大事さを旦那にも伝えられたので協力的にサポートしてくれています</p>
<p>夫婦で参加したオンライン教室で、旦那さんに出産や育児がどんなものかというものを少しでもわかってもらえた。</p>
<p>夫がお風呂入れやミルクあげを手伝ってくれる</p>
<p>育児は夫婦でするものという心積り</p>
<p>夫の育児への協力の仕方</p>
<p>内容というより、あの時は夫婦 2 人で参加したなあという思い出が、今の頑張ろうとする力になってます。</p>
<p>自分の考えをパートナーと話すことで共有し、察してもらおうということをしないうこと</p>
<p>旦那さんに何をしたいか具体的に伝えると良いということ</p>

コミュニケーションに通じる話
パートナーとの会話を意識的にしている
講習内容全般。夫婦で同じ情報を共有できたから。
パートナーと一緒に講座を受講した事で、共通の話、認識ができること
旦那が子どもの世話の仕方をいろいろと実際に体験出来たことで少し協力してくれている。
夫婦での共通理解
出産や育児の大変さを旦那に少し理解してもらえた
夫婦2人で沐浴指導を受けたので沐浴は夫がしてくれた。
妊婦体験や入浴指導・おむつ交換などを夫婦で講座を受けて聞いたり体験した事で妊娠中・出産後に積極的に育児に参加してくれました。
夫婦で育児に関してのいろいろに、共通認識できたこと
夫婦で子育ての事を考えるきっかけになった
パパママ教室で、父親に対しての話で、「2万語喋らないと気が済まない女性と約7,000語を仕事で話して来てしまっただけで帰宅してからは喋らない男性の違い」「産後の育児に関わった男性の方が将来の夫婦関係が良好である」等々。
その他
ない (28名)
覚えていない (6名)
母父の考え方の違い
特にない。父の自覚を持つこと前提だったので授乳や産後の生活のリアルさなど求めている内容とは真反対だった。
コロナかで産院主催も自治体主催も中止となり、オンライン参加もなし、自分は参加しなかったが参加できなかった。
第1子の時は、全てが初めてだったので勉強になった。第2子の時は、産婦人科も違うし出産時の産み方も違うので勉強になった。
月齢の近い子との情報共有、ママ友との相談ができたこと。
夫婦で参加して産まれてくる子供に手紙を書いたことは思い出になった。
体重増えてご機嫌だったら大体 OK
産前パパママ学級
パパママ教室
1人なので、知らないことだらけでありがたかったです。
他の人の経験
公共の場での振舞い
話を聞いてもらったり共感してもらえるのが良かった。

親も自分の時間が必要と説明してくれてなんだか安心できた。
一緒に子育てしている仲間が、いる事で自分も頑張れたり気持ちが高まる。
参考までにと感じる
夫婦で話をするきっかけになるということ
一緒に参加した子と同じ幼稚園になり、仲良くしている。
同じ立場の方と情報が共有できる。
参加していない
あまり役に立たなかった
今でも成長の様子や悩みを共有できる
パパママ教室
母親後期教室
母親父親参観では、赤ちゃんはこんなに寝ません、大変だからどんどん周りに頼りましょう、パパも協力して育児しましょう、みたいな、産後のメンタルのことをやっても良いと思った。
一人目の時、そして妊娠中、加えて 8 年前なので記憶は曖昧ですが、まだ子供が産まれる前に築いていた主人への気持ちを簡単に紙に書くという時間があった。逆に主人からも貰った。一人目の出産が母子ともに緊急性の高い出産になり（早剥）、お互いの両親とも色々あり主人とも上手くいかず離婚も考えたが、あの手紙交換はそれなりに踏みとどまった要因でもあるのかなとは感じている。
未知の世界をなんとなくガイドラインを伝えてくれてイメージを持てたのでスタートラインに立てた気がした
出産までのがメインだったので産後は入院中のお風呂の入れ方やミルクの作り方などが中だった
ほとんど覚えてはいないが、頭の片隅にある程度
産院の施設紹介
妊娠中の話だったので、産後にはそこまで影響していない
コロナ禍で一切開催されず…
長男の時の 6 年前なので覚えていない。次男、三男はコロナで開催されていなかった
パパママ教室
DVD 講義はいつの時代のものなのか、内容が古過ぎてあまり役立ちませんでした。
その時に相談したことに対して、経験者の方が具体的にアドバイスをしてくださったので。
産後というより、出産の知識を増やすための教室だった。
女性が妊娠してから、出産し、育児をしていく過程において、身体や心に変化していくことを、医学的観点と、発達心理の観点などから、わかりやすくレクチャーしてくれた。イ

別紙 1

ライラしたり、上手くいかないことがあっても、その時の話を思い出すと、しょうがないよねと、思えることもあった。
特に第一子の時はイメージを掴むのに役立った
意見を聞ける
市のパパママ教室
産婦人科のつどいと支援ひろばの妊婦支援、助産師さんと話せるため。
その場で色々な人に子育てについての相談ができるため。
子どもとの遊び方を教えてくれた。同じ双子ママさんとの繋がれる場所があると知って良かった。
自分自身の心の安定につながっている
骨盤体操
気晴らしになった
お風呂の入れ方や、授乳の仕方などの動画を他のご夫婦と見ることで仲間意識や自分も子育てできるという自信に繋がっていったと思う。
出産時や妊娠中の教室だったので、子育てにはつながっていないように感じます。
初めての子育ての方向性がわかる
夫は使えない（あてにしない）という事
山本千代子先生
コロナ禍でオンラインでパパママ教室に参加しましたが、実際に体験などができず、出産前に沐浴など体験できていたら、少し安心できていたかもしれないと思います。
はじめての子育てだったのでなんとなく子育てとは…が理解できた気がする。
生まれてきてくれてありがとうと我が子の全てを肯定すること
不安が薄れた
数年前の事なので、忘れてしまいました
母親は沐浴の仕方等参考になったが、父親はその場限りでしかなかった
子育ての知識を初めて得たので、役に立ちました。
助産院での授乳のお話、産後クライシスのお話。病院の話はまた聞きたいとは思わなかった。
助産院でのお話会で、夫共に、まるまる育児の抱っこの仕方、寝かせ方を教わり、よく眠る子になった。
生命の神秘のお話を上の子が覚えている
みんな考え方や大事なものがそれぞれ違うということ
産前学級
消防の方が心臓マッサージなどの救急方法を簡単に教えてくれたことと災害時の必要物品を実際に見れたこと。

近い月齢の子と情報交換
個人で開催している鈴木千恵さんという方のベビーマッサージ教室。母親と死別しているため、なんでも話せる人がいなくしんどかったが、いろいろと話を聞いてもらえて救われた
コロナが流行り始めた時の出産だったので出産時の事をリアル開催でお話を聞いたのは出産をする時に安心感がありました。私は仕事柄 赤ちゃんのお世話について経験と知識があったのですが 夫が赤ちゃんをさわった経験がなく 沐浴の仕方、抱っこ、オムツの替え方などを 人形で練習することが出来、出産後 私に確認しながらでも 協力してくれたので良かったです
すくすく子育てみてくださいって言われたからそこから見始めたら勉強になる話ばかりだった
1人目の時はパパママ教室で助産師さんの言葉が胸に刺さってこそだてを頑張らないと思わせてもらったことと、2回目の双子の時は双子のさくらんぼ教室で準備物がしれたことや心構えが出来、妻にとっては妊婦さん同士の繋がりができたりどこに頼ればいいのかわかったのが良かった。
リアルな体験談
そういえばこんな事があったなど安心材料として思い出せる
手順が分かって安心して子育てが出来た。
初めての子どもの時に利用し同じ年の子どもをもつお友達ができた事
全く知識がない中で、産前に少しでも知識として取り入れることが出来たので。
交流会のようだった
自分流のやり方になっていることがあったが、参加して助産師さんのやり方を見たり聞いたりできて、勉強になった。
一人目のときは参加したが、二人目以降は子連れで受けるのが厳しく受講しなかった
ヨガ
子育ての小ネタなど
1人で悩まないこと。悩むのが当たり前ということ