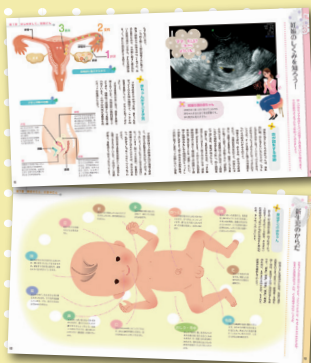


妊娠中に役立つ書籍「知って安心 初めての妊娠・出産」 無料プレゼントのお知らせ!!

妊娠中のママとそのパパへ



妊娠中に役立つ小冊子もプレゼント!

産休・育休・復職シェアBOOK

監修/宮原淳二 (東経経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス推進部長)

仕事と育児の両立、子育てと家事のシェアをめざし、日々奮闘するママとパパのリアルな疑問や悩みに、専門家たちが親身にアドバイスします。

知って安心 初めての妊娠・出産

監修/堤 治 (山王病院院長) A4判変型 224ページ

妊娠中の不安解消から産後ケアまでしっかりサポート! 週ごとの赤ちゃんの様子がオールカラーでよくわかる!

妊娠がわかったら! 『プレママの食事』

デジタル版

登録
不要

無料

スマホで
読める!

妊娠中の食生活は胎児に大きく影響します。妊娠が分かったらすぐに「プレママの食事」で健康管理を!!



A5判 16ページ

ママの偏食や朝食抜き、過剰なダイエットは、妊娠高血圧症候群や貧血、感染症などのリスクが高まるだけでなく、赤ちゃんに将来、生活習慣病を誘引する“子宮内低栄養”の原因にもなります。妊娠中の食事の大切さを、理論だけでなく、ママからのQ&A、バランスのとれた献立例とそのレシピなどで具体的に紹介します。

発行/株式会社 赤ちゃんとママ社 監修/岡本正子(管理栄養士・国際薬膳師)

プレママの食事(デジタル版)

こちらから
お読みいた
だけます。



<http://www.akamama.co.jp/tachiyomi/premama/>

対象者 妊娠され、出産を迎える被保険者または配偶者

お申し込み方法 「C&R健保マイページ」にログインし、「その他申請書」からお申し込みください。内容を確認したのち、株式会社赤ちゃんとママ社よりご希望の送付先まで書籍をお送りいたします(書籍のお届けまで1ヶ月程度かかる場合がございます)。

【個人情報の取り扱いについて】

C&Rグループ健康保険組合は書籍の送付を行う目的で(株)赤ちゃんとママ社へ個人情報を委託しています。当該個人情報は業務委託契約に基づき安全に管理され、送付の目的以外で使用されることはありません。なお、(株)赤ちゃんとママ社における個人情報の取り扱いについては赤ちゃんとママ社HP「赤ママWEB」をご覧ください。

C&R グループ健康保険組合よりご出産された皆様 育児誌セットプレゼントのお知らせ



電子版でも
ご覧いただけます

月刊『赤ちゃんと！』

AB判／52ページ

赤ちゃんの誕生から1年間、毎月1冊(計12冊)送られる『赤ちゃんと！』

季節と月齢に合わせた内容で 不思議と今知りたかったことが書かれている！
と評判の育児専門誌です。小児科医、心理士、育児中の著名人など豪華執筆陣が
子育てのポイントを優しく伝え、皆さまの子育てをサポートします。



ファイル
付き！



『赤ちゃんと！』の初回には、育児にとっても役立つ冊子が一緒に届きます

お医者さんにかかるまでに

AB判／48ページ



家庭でできる処置の方法や受診の要不要
がわかるポイントを症状別に掲載。いざと
いう時に必ず役立つ1冊です。

パパ育児のトビラ

B5判／32ページ



家族みんなで Happy に！
夫婦のコミュニケーションやパパならではの
育児のコツをお伝え。

お誕生号

AB判／52ページ



生まれてから1歳半頃まで、成長・発達に応
じ、その時期に必要な情報をわかりやすく集
約。

『赤ちゃんと！』
終了後、
1年間(4冊)
お届け

季刊『ラシタス』

(3月、6月、9月、12月発行) B5判／32ページ

1歳からの子どもの病気や発達、事故予防、ママのメンタルや家族の食
事などのテーマが充実。じっくり読みたいコーナー、リラックスして読め
るコーナーなど、親しみやすくバラエティに富んだ内容でお届けします。



1歳児 BOOK

AB判／24ページ

1年間で大きく変わる1歳。年齢ごとに体や心の発達、かかりやすい病
気とヘルスケアまでを紹介しています。