

令和3年度

ママパパクラス

妊娠おめでとうございます。
赤ちゃんを迎える前に
妊娠や出産、育児について
一緒に考えてみませんか？

妊婦体験あり

	1日目 ○妊娠中の過ごし方	2日目 ○栄養について ○歯について	3日目 ○新生児の育て方 ○沐浴
日程 【会場】	4月10日 【山北町】	5月8日 【松田町】	6月5日 【山北町】
	8月7日 【松田町】	9月4日 【山北町】	10月2日 【松田町】
	12月4日 【山北町】	1月8日 【松田町】	2月5日 【山北町】

※いずれも10時00分から12時00分（受付は9時45分から）
※どの回からでも参加できます。詳しい内容は裏面をご確認ください。
※コロナウイルス感染症の発生状況によって日程や内容が変更になる場合があります。

会場

【松田町】…松田町健康福祉センター（松田町松田惣領17-2）
【山北町】…山北町健康福祉センター（山北町山北1971-2）

対象

妊婦とその家族（夫、祖父母など）

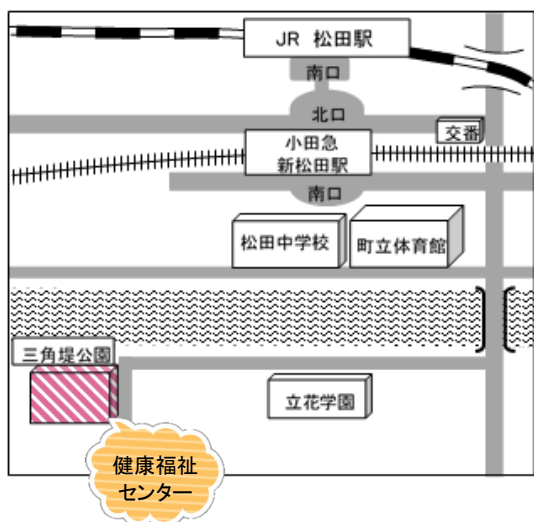


申込み
問い合わせ

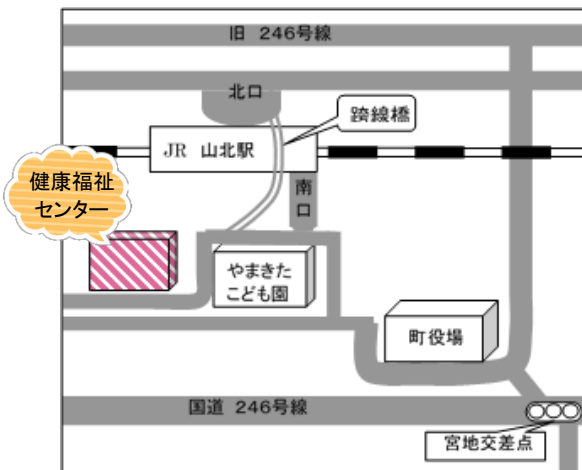
受講日の2日前までにお住まいの町へお申込みください。
託児が必要な方は前週の金曜日までにご連絡ください。

松田町の方…TEL 0465-84-1195（松田町健康福祉センター）
山北町の方…TEL 0465-75-0822（山北町健康福祉センター）

【松田町】



【山北町】



山北町ホームページ
QRコード



★ プログラム ★

どの回からでも参加できます。1回のみでもOK!

	内容	担当	持ち物など
1 目	○自己紹介 * 妊婦さん同士の交流、情報交換	保健師	<ul style="list-style-type: none"> 母子健康手帳 筆記用具 母子保健テキスト <p>母子保健テキストは初回参加時に配付します。</p> <p>* 動きやすい服装でお越しください。</p>
	○妊娠中の過ごし方 講話 * 妊娠中の体の変化について	助産師	
	○母乳育児について 講話 * おっぱいのこと * 妊娠中のお手入れ		
	○お産の進み方 講話・演習 * お産の経過 * お産時の楽な姿勢		
2 目	○妊娠中の栄養 講話 * 妊娠中の食生活について	管理栄養士	<ul style="list-style-type: none"> 母子健康手帳 筆記用具 母子保健テキスト 歯ブラシ 手鏡 コップ タオル
	○歯の衛生 講話・演習 * 正しい歯の磨き方 ~ 妊娠中のお口をさわやかに	歯科衛生士	
	○妊婦体験	保健師	
3 目	○新生児の育て方 講話 * 生まれたての赤ちゃんはどんな様子?	助産師	<ul style="list-style-type: none"> 母子健康手帳 筆記用具 母子保健テキスト タオル <p>* 動きやすい服装でお越しください。</p>
	○沐浴 デモンストレーション・演習 * 赤ちゃんのお風呂の入れ方 * 赤ちゃんのお着替え		
	○町の子育て支援について 講話 * 赤ちゃんが生まれてからの手続きなど	保健師	
	○呼気一酸化炭素濃度測定 * たばこの煙から赤ちゃんを守るために		

赤ちゃんを迎える準備を一緒にしよう♪



ママパクラスに参加できなくても、妊娠～出産、育児に関する相談を受けています。お気軽にお住まいの健康福祉センターにお話してください。