

## 妊婦の予防接種(RSウイルス感染症)

問 健康増進課(八潮市立保健センター) TEL.995-3381

妊娠28週から36週6日までの方が接種対象となります。妊婦へ接種することで出生する児のRSウイルスを原因とする下気道疾患の予防となります。

接種を希望される方は、期待される効果や予想される副反応等について、十分に理解した上で接種をご検討ください。

## パパママ学級【予約制】

赤ちゃんのお風呂の入れ方や妊娠中の過ごし方など、初めてお父さん・お母さんになる人を対象とした講座です。

- 対象** 妊娠5～7か月の初産婦の夫婦  
**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、父子健康手帳、手拭きタオル  
**日程** 13:00～16:00(受付 12:50～)

4月19日(日)	5月17日(日)	6月14日(日)	7月 5日(日)	7月26日(日)
8月23日(日)	9月13日(日)	10月18日(日)	11月29日(日)	12月13日(日)
1月17日(日)	2月14日(日)	3月14日(日)		



パパママ学級申込み

## プレママサロン【予約制】

妊娠中から出産後の赤ちゃんのお世話の仕方まで、さまざまなテーマに合わせて、助産師・栄養士・保健師・歯科衛生士がお話しします。同じ時期に出産予定の妊婦さんと交流しながら、妊娠・出産期の気になっていることなどを共有し学ぶことができます。

- 対象** 妊娠中の方 ※お子さん連れでも参加できますが、保育はありません。  
**内容** ①ママの交流会と妊婦体操 ※動きやすい服装で参加してください。  
 保健師による妊婦体操、妊娠期の楽な姿勢の紹介、参加している妊婦同士の交流会(妊娠・出産・育児に関わるフリートーク)  
 子育てコーディネーターも参加するため、保育園などの質問もできます。  
 ②ママと赤ちゃんの「お口のケアと栄養」 ※手鏡をお持ちください。  
 歯科衛生士による妊産婦、こどもの歯の健康のお話、虫歯のなりやすさチェック、栄養士による妊娠中・産後の栄養と食事のお話  
 ③お産と赤ちゃんのお世話  
 助産師によるお産の流れと産後の体の変化、母乳育児のお話、新生児の特徴・保育の仕方(抱っこ、着替えの実習)

**日程** 13:30～15:30(受付 13:20～)

①	5月14日(木)	9月 9日(水)	1月14日(木)
②	6月 3日(水)	10月13日(火)	2月 9日(火)
③	7月22日(水)	11月12日(木)	3月 3日(水)



プレママサロン申込み

母子衛生研究会のYouTubeチャンネルでは赤ちゃんのお着がえや沐浴の仕方について動画で学ぶことができます。是非この機会にご活用ください!

母子衛生研究会 YouTube



## 離乳食教室【予約制】

「離乳食はいつからはじめたらいい?」、「離乳食づくりって難しそう」、「離乳食をはじめてみたけど、なかなか食べてくれない」、「久しぶりの離乳食でやり方を忘れちゃった」など離乳食についての疑問や不安を解消できる教室です。

- 対象** ①初期: 5～6か月児、②後期: 9～11か月児  
**内容** ①初期: 離乳食の進め方の話、離乳食づくりの実習 ※抱っこ紐をお持ちください。  
 ②後期: 離乳食の進め方の話、離乳食の試食 ※口や手を拭くガーゼをお持ちください。  
**日程** 10:30～12:00(受付 10:20～)

①初期	4月14日(火)	5月20日(水)	6月10日(水)	7月14日(火)	8月26日(水)	9月14日(月)
	10月28日(水)	11月18日(水)	12月 9日(水)	1月27日(水)	2月17日(水)	3月10日(水)
②後期	4月15日(水)	5月21日(木)	6月11日(木)	7月15日(水)	8月27日(木)	9月15日(火)
	10月29日(木)	11月19日(木)	12月10日(木)	1月28日(木)	2月18日(木)	3月11日(木)



離乳食教室申込み

## 子育て支援0歳児ファーストブック

乳児と保護者のふれあいを深めることを目的に図書館職員による絵本の読み聞かせや絵本の紹介を行っています。離乳食教室(初期)の日程で、10:00～10:20に実施しています。