

出産に向けて必要な準備や生まれてからすぐ行う赤ちゃんのお世話について学べます

☆プレママサロン【予約制】

お好きな回に参加できます。

同じ時期に出産予定の妊婦さんと交流を深めながら、妊娠、出産、育児について学んでみませんか。

【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

内容：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、保育園などについての質問もできます。

② ママと赤ちゃんの「お口のケアと栄養」

内容：歯科衛生士による妊産婦、こどもの歯の健康のお話、むし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

内容：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、着替えの仕方の演習）



プレママサロン



【いつ】13:30～15:30

	日程		
① ママの交流会と妊婦体操	5月26日(月)	9月11日(木)	1月15日(木)
② ママと赤ちゃんの「お口のケアと栄養」	6月13日(金)	10月10日(金)	2月16日(月)
③ お産と赤ちゃんのお世話	7月14日(月)	11月13日(木)	3月4日(水)

【場所】八潮市立保健センター

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

動きやすい服装（①ママの交流会と妊婦体操）、手鏡（②ママと赤ちゃんの「お口のケアと栄養」）

【申込み】子ども家庭支援課に電話またはQRコードから申込み

☆パパママ学級【予約制】

赤ちゃんのお風呂の入れ方や、分娩の経過の話など、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。

「赤ちゃんができた」とわかった気持ちはいかがでしたか？

お父さん、お母さんになる喜びで胸がいっぱいのことと思います。同時に不安や悩みなどはありませんか。

これから生まれてくる赤ちゃんのことなど、みんなで楽しく学びましょう。

【対象】妊娠5～7か月の初産婦の夫婦

【内容】妊娠中の生活・母子保健制度の紹介、新生児の特徴・保育の仕方、沐浴・着替えの仕方の演習

【いつ】13:00～16:00(受付 12:50～)

日程					
4月13日(日)	5月18日(日)	6月15日(日)	7月13日(日)	8月3日(日)	8月31日(日)
9月21日(日)	10月19日(日)	11月16日(日)	12月14日(日)	12月21日(日)	1月18日(日)
2月8日(日)	3月1日(日)				

【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

【申込み】子ども家庭支援課に電話またはQRコードから申込み

パパママ学級



母子保健衛生研究会の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！

母子保健衛生研究会 YOUTUBE

