



まつだまち ママパパクラス



妊娠おめでとうございます。

安心して赤ちゃんを迎えるために、妊娠中の過ごし方や出産、育児について一緒に考えてみませんか？

	日程	内容	講師	追加の持ち物
①	4月27日	○妊娠中の過ごし方・妊娠中の体の変化 ○産後の生活・母乳育児	助産師	
	8月31日			
	12月14日			
②	6月22日	○妊娠中・産後の栄養	管理栄養士	・歯ブラシ ・手鏡 ・コップ ・タオル
	9月28日	○妊娠とお口のトラブル	歯科衛生士	
	1月25日	○妊婦体験をしてみよう	保健師	
③	5月25日	○新生児の育て方	助産師	・タオル
	10月26日	○沐浴をしてみよう		
	3月8日	○赤ちゃんがいる家庭での防災	保健師	

※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。



ママとパパ（パートナー・家族）との参加でも、
おひとりでの参加でも大歓迎です、参加お待ちしております！

《会場》 松田町健康福祉センター2階（松田町松田惣領17-2）

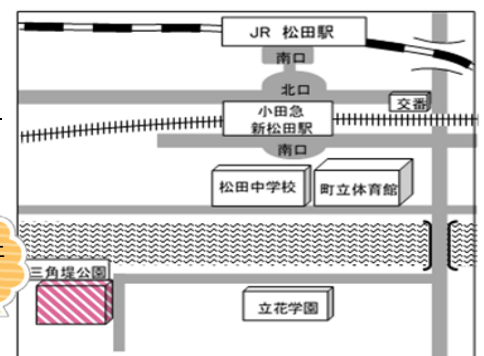
《基本の持ち物》 親子健康手帳（母子健康手帳）・筆記用具・母子保健テキスト

※母子保健テキストは初回参加時に配布します。

《申し込み・問い合わせ》

松田町健康福祉センター：TEL0465-84-1195

- ・受講日の2日前までに直接または電話で申し込みください。
- ・きょうだい児の参加は可能ですが、原則保護者の方が見守りをお願いします。



《日 程》

テーマ①	テーマ②	テーマ③
4月27日(土)	6月22日(土)	5月25日(土)
8月31日(土)	9月28日(土)	10月26日(土)
12月14日(土)	1月25日(土)	3月8日(土)

○いずれの日程も10時00分から12時00分までです。

○受付は9時45分から開始します。

【テーマ①】

- 妊娠中の過ごし方：妊娠中の体の変化について
- お産の進み方：お産の経過・お産時の楽な体勢について
- 産後の生活・母乳育児：妊娠中からできるおっぱいのお手入れについて
：産後うつ・育休について

【テーマ②】

- 妊娠中・産後の栄養：妊娠中の食生活・産後の食事について
- 妊娠とお口のトラブル：正しい歯の磨き方～妊娠中のお口をさわやかに～
- 妊婦体験：パパ（パートナー）もおなかに赤ちゃんのいる妊婦さんの感覚を体験できます。

【テーマ③】

- 新生児の育て方：生まれたての赤ちゃんの様子について
- 沐浴をしてみよう：新生児に近い重さのベビー人形を使い、赤ちゃんのお風呂の入れ方やお着換えを体験できます。（演習）
- 妊娠期～子育て期の防災：妊娠中から考える日頃からの災害への備えについて



町では、ママパパクラスに参加できない方の妊娠～出産、育児に関する相談を受け付けています。
訪問もできますので、いつでもお気軽にご相談ください。
*相談可能時間：月～金・8：30～17：15（祝日を除く）
*相談者：助産師・保健師など
*電話番号：0465-84-5544（松田町役場 子育て健康課）