



# 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26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30日			
	12月20日			
②	5月24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27日	○妊娠とお口のトラブル	歯科衛生士	
	1月24日	○妊婦体験をしてみよう	保健師	
③	6月28日	○新生児の育て方 ○沐浴をしてみよう	助産師	・タオル
	10月25日			
	2月28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。

《時間》 受付 9:45~

講義 10:00~12:00

《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。



ママとパパ(パートナー・家族)での参加でも、  
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！

## 《内 容》

### 【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 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、ママパピ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（土日・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）



## 《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。

健康福祉  
センター

