

こんにちは赤ちゃん教室

妊娠中から安心して出産の日が迎えられるように、妊娠・出産・子育てに関するお話や体験、交流会を行っています。

1回目、2回目どちらかのみでの参加も可能です！みなさんのご参加お待ちしております。



【開催日程】 1クール2回 年4クール

☆対象月以外でも参加 OK です！

対象者(出産予定月)	1回目	2回目	申し込み締切
R8年 8月、9月、10月	6月16日(火)	6月30日(火)	6月5日(金)
R8年 11月、12月、R9年 1月	9月11日(金)	9月30日(水)	9月1日(火)
R9年 2月、3月、4月	12月9日(水)	12月18日(金)	11月27日(金)
R9年 5月、6月、7月	3月4日(木)	3月17日(水)	2月19日(金)

※申し込み人数によっては、別の日程を案内する場合がございます

【時 間】 9:30～11:30 頃まで(受付時間:9:20～9:30)

【内 容】

- 1回目：沐浴体験、栄養のお話、パパの妊婦体験
2回目：出産に向けてのお話(分娩経過など)、家族で考える赤ちゃんのいる生活、授乳について、妊産婦のメンタルヘルスについて



※1回目、2回目どちらも希望者には教室終了後に個別相談を受け付けております。

【対 象 者】 おおむね妊娠6～9か月の妊婦とそのパートナー、家族

【場 所】 健康管理センター(角館庁舎となり)

【持 ち 物】 母子健康手帳、母子健康手帳交付時に配布したピンクファイル、
妊娠中の方(6～8か月頃) アンケート用紙、飲み物

【申し込み】 仙北市 こども家庭センター



☎ 0187-43-3305

☎ 080-2813-0835

「こんにちは赤ちゃん教室」を紹介します

沐浴体験



- ・初めての出産で沐浴のやり方や服の着脱の仕方はとても参考になった
- ・体験してすぐに質問できるのがよかった
- ・実際に人形をつかって体験でき参考になった
- ・マンツーマンで教えてもらえて非常にわかりやすかった

栄養のお話



- ・自分の食事内容を見てもらうことができ良かった。
- ・栄養バランスに気を付けたいと思った
- ・現在の食事が大丈夫なのかという不安があったので話を聞いて不安解消になった



妊婦体験



- ・妊婦体験ができ日ごろのママの大変さを知った
- ・夫に妊婦体験をしてもらうことができ、妊婦の辛さなど理解してもらえる良い経験になった
- ・妻を労わりながら頑張っていきたいと思った

助産師さんのお話



- ・漠然としていた出産の流れがより鮮明になった
- ・何回でも振り返りができ助かった
- ・父親にもできることが色々あるというのが分かってよかった
- ・出産はとても大変で女性はすごいと思った
- ・経産婦だけとはっきりわからないことがあったので、詳しい説明を聞いてすごくためになった