

ママ・パパ
集まれ！！

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。みなさんのご参加お待ちしております！

1回目 ～A、Bの2コースあります～

〈Aコース：沐浴パパ体験コース〉

◆対象者：ご夫婦での参加

沐浴の説明、パパの沐浴体験、パパの妊婦体験、交流会

〈Bコース：沐浴・妊婦栄養コース〉

◆対象者：ママのみの参加

沐浴の説明、ママの沐浴体験、ママの栄養について、交流会

※A、Bともに沐浴体験については参加者多数の場合は見学となる場合があります。

2回目 講師：マミーケアシノダ 篠田玲子 助産師

◆対象者：ママまたはご夫婦での参加

出産に向けてのお話(分娩経過、出産時の呼吸法等)

母乳育児について(乳房の手当て、授乳等)

妊娠期～出産後のメンタルヘルスについて

(マタニティブルー、産後うつ等)

交流会

※1回目、2回目ともに教室終了後、希望者には個別相談を行います

1回目、2回目どちらかのみの参加も可能です！

【開催日程】 1クール2回 年4クール実施 ◎クールをまたいでの参加も可能です！

対象者	1回目開催日	2回目開催日	お申し込み 締め切り日は 1回目開催日 の1週間前まで
2019年8月、9月、10月出産予定者	2019年6月19日(水)	2019年7月2日(火)	
2019年11月、12月、 2020年1月出産予定者	2019年9月6日(金)	2019年9月27日(金)	
2020年2月、3月、4月出産予定者	2019年12月6日(金)	2019年12月18日(金)	
2020年5月、6月、7月出産予定者	2020年3月4日(水)	2020年3月17日(火)	

【時間】 9:30～11:30 (受付時間 9:20～9:30)

【場所】 健康管理センター(角館)

【持ち物】 母子健康手帳、飲み物、筆記用具

【申込み方法】 それぞれの1回目開催日の1週間前まで保健課に電話でお申し込みください。

【申込み先】 仙北市保健課(健康管理センター) 電話55-1112



裏面もご覧ください

昨年度の教室の様子



○参加したママの感想

- 産後のメンタルが心配だったので、自分から言えないことをだんなさんに言ってくれたので、はげみになりました。
- パパにも妊婦体験してもらおう事で妊婦の辛さなど理解してもらえる良い経験になったと思います。
- 帰ったらパパにも教えて2人で協力して育児をして行きたいと思います。
- 助産師さんのお話を聞いて、出産についてのイメージがつかめてきました。
- 出産の具体的なお話が聞いて良かったです。心の準備大切だなと思いました。
- 病院では聞けなさそうな母乳の話、陣痛の話が聞いて良かったです。
- 2回目の出産ですが、改めて出産や育児について学ぶ事ができて良かった。

○参加したパパの感想

- 目で見るだけでなく実際に重さを実感することで気付くことが沢山ありました。
- ほぼ知識がない状態での参加でしたが、少しずつ覚えて妻をサポートしていきたいと思います。
- いきなりの沐浴ではなく、ここで練習を少しでもすることができて良かったです。
- 本等には書いていない事も知れて良かった。
- 育児に対する考えが少し変わったほか、妻と協力し合うことの大切さが分かった。
- 妊婦体験でサポートを今以上にやんちゃなと思いました。
- 頭では分かっているつもりでも、実際に体験してみて、とても為になりました。



～お知らせ～

2019年5月より毎月第4週は健康管理センターで沐浴相談dayを開催する事になりました！！

詳しい日程等については別紙の「おやこ交流広場」のチラシをご覧ください。

沐浴相談dayについては予約制となりますので、希望される方は事前に保健課(55-1112)までご連絡ください。

