

妊娠



出産



乳幼児期



仙北市版ネウボラ

な

な

い

ろ

通信

妊娠期～子育て期まで切れ目のない支援をします。

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 55-1112

《携帯電話》 📞 080-2813-0835

ママパパ教室を紹介します

「ママミーケア シノダ」篠田玲子助産師（秋田県看護協会助産師職能委員会会長）を講師として、保健師・管理栄養士・栄養士・看護師は、沐浴体験や妊娠中の栄養の話などを担当し、年4回開催しています。

【内容】

《各コース共通》講師：助産師  
①肌のトラブル・対処方法（発疹・おむつかぶれ等）

②沐浴説明・実践：赤ちゃん人形を使って沐浴を行います。

①パパ沐浴体験／赤ちゃん人形を使って沐浴をしましょう！

②パパ妊婦体験／妊婦ジャケットを着て、動いてみましょう！

《沐浴・母乳育児コース》

①母乳育児について（講師：助産師）

②ママの上手な食事のとり方

対象者は妊娠中期～後期の方です。通知が届いた方は、ぜひ参加してね！



交流会の様子。篠田助産師の身近なお話のおかげで、質問をしやすい雰囲気で行いました。



皆さん、普段の食事を思い出しながら栄養士のお話を聞いています。

参加したママの感想

- ▼本などでは分からないことも多いので、実際お話をきいて実感があった。
- ▼沐浴の時に、どんなものをそろえるといいのかが分かって良かった。
- ▼自分のとっている食事バランスを考え直すことができた。
- ▼2人目ですが、復習になり参加して良かった。
- ▼妊婦体験や沐浴を頑張る夫の姿を見て、自分たちのところにも赤ちゃんがやってくるんだなーと改めて実感がわいた。

参加したパパの感想

- ▼初めてのことでとても勉強になった。
- ▼全然わからなかった沐浴の仕方がわかったし、大変さがわかった。
- ▼とてもいい経験ができた。
- ▼妊娠の大変さを身をもって知ることができて良かった。
- ▼妊婦体験をして普段の生活の中でも手助けしたいと思った。
- ▼協力し合って育児を楽しみたい。ママをサポートしてよりよい家庭を築きます！



慣れない沐浴に苦戦しながらも、ママの協力をもらい汗を流しながらパパが頑張っています。

