

妊娠

出産

乳幼児期



### ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。



【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》 ☎ 55-1112 《携帯電話》 📞 080-2813-0835

## こんにちは赤ちゃん教室の紹介

妊娠中期以降の夫婦やママを対象に1クール2回の講座が開かれます。講座の最後に参加者で交流会・情報交換会があります。

### 【1クール第1回内容】

- ①沐浴パパ体験コース ・パパ沐浴体験と妊婦体験
- ②沐浴妊婦栄養コース ・ママの栄養と沐浴体験

### 【1クール第2回内容】

- ①出産に向けての知識 ②母乳育児
- ③妊娠期から産後のメンタルヘルス

6月19日に行われた1クール第1回の様子を紹介します



保健師が、参加者に沐浴実技をデモンストレーションしてから沐浴体験です。



パパ、本番も頑張ってるね！2人で協力してスムーズにできるようにしたいね！



妊婦モデル(8.5kg)を着用し、起き上がりや靴を履いて脱いだり、日常動作を体験して、動きにくさと大変さを体験。



管理栄養士が、妊娠中の栄養についてお話ししながら意見交換を行いました。妊娠中の赤ちゃんが吸収する栄養は、ママの食事と直結！



最後に参加者の交流会です。数年後は、同じ学校のPTAかもね！赤ちゃんの誕生待ってるね！



7月は七夕。最後に、短冊に願いを書いてもらいました。みんな、安産で元気な赤ちゃんが産まれてくるように願っていました。

### 沐浴パパ体験コースの感想

#### ○パパの感想

【全体】▶色々練習をさせてもらい勉強になり、よかったです ▶参加してみて、知らないことなどいっぱいあったのですごく勉強になりました

【沐浴体験】▶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よかったです

【妊婦体験】▶妊婦さんの大変さがわかり、勉強になりました

#### ○ママの感想

【全体】▶初めてのことで迷う所もあったけど丁寧に教えていただきとても勉強になりました ▶実技を通して体験ができ、とても勉強になりました。楽しみながら学ぶことができてよかったです ▶夫婦で参加することができ、よい機会になりました

【パパが体験したことへの感想】▶夫婦で沐浴体験ができた

のでよい経験になりました ▶パパに妊婦体験をしてもらって大変さを分かってもらえることができてよかったです。沐浴も1人では大変なので2人で協力してスムーズに実際はできるようにしたいです ▶沐浴の方法がわかりやすかったです。妊婦体験が、思いのほか主人からの理解が得られました

### 沐浴妊婦栄養教室の感想

#### ○ママの感想

▶2人目ですが、沐浴のことなど忘れていたことがたくさんあったので、よかったです。第2回目も楽しみにしています ▶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した ▶お互いにお互いを理解合って赤ちゃんのことを考えていきたいと思いました

次回は、1クール第2回の様子を紹介します。