

# ウェルカムベビークラス

## ～プレパママ学級～

からだの中で赤ちゃんを育む妊婦さんは、大きくなるお腹が愛おしくなる一方、日々分からないことや不安なことが出てくる時期でもあります。赤ちゃんが過ごしやすいお腹に整え、良いマタニティライフを送るためにはどうしたらいいのか、そして妊婦さんを支えるご家族はどうサポートしたらよいか、赤ちゃんを育てていくにはどのようにパパとママが協力していけばいいのか、パパ・ママになるみなさんのための教室を開きます。パパ・ママのご参加、ママだけの参加もお待ちしております！

(初産婦さんだけでなく、経産婦さんも大歓迎です！)

**対象：開催日時点で妊娠中期（妊娠16～27週）の妊婦さんとパートナーの方**  
(対象の妊婦さん以外でも沐浴のみ希望の方は別日で対応できるため、ご相談ください。)

### <日時・場所・内容>

月日時間：**第1回**令和5年11月18日（土） 9:30～12:00

**第2回**令和6年 2月17日（土） 9:30～12:00

場所：健康福祉センター（ほがらかん） 2階会議室・調理室

内容：妊娠中のマイナートラブルとその対処方法について

妊娠中の注意点と体重管理について

妊娠中、産後の栄養について（管理栄養士より）

母乳育児について

赤ちゃんがいる生活とは（先輩パママの経験談）

パママのお互い助かる気づきについて話してみよう

沐浴を体験してみよう

持ち物：母子手帳、ハンドタオル

申込先：事前申し込みが必要です。（定員5組まで）

**第1回**令和5年11月2日（木） **第2回**令和5年2月9日（金）までに、母子モ内 Web 予約、もしくは下記まで電話でご予約ください。



### <参加にあたってのお願い>

- ・参加前には、ご自宅での検温にご協力ください
- ・参加者の方は入室時のアルコール手指消毒をお願いします。
- ◎ 当日に下記に該当する場合は、参加を控えていただきますようお願いいたします。
- ・体温が37.5℃以上ある場合、もしくは37.5℃未満でも咳や喉の痛み等の風邪症状がある場合
- ・新型コロナウイルス感染者と濃厚接触した場合
- ・ご家族や身近な方に感染の疑いのある方がおられる場合