

◎ マタニティスクール
〜パパもいつしょ〜

市では、ママだけでなく、パパにもできることを体験してもらうために、マタニティスクールを実施しています。教室は偶数月に3回、テーマごとに分けて開催します。

妊娠・出産・育児の不安をやわらげるために、みんなで一緒に楽しくレッスンしませんか？

1回目 妊娠中の日常生活について (対象：妊婦とその夫)

パパは妊婦体験スーツを身につけて、日常生活の動作で体への負担がどの位あるのかを体験します。また、首がグラグラする赤ちゃん人形を使って、ベビーバスでの入浴体験も行います。

2回目 食事と栄養について (対象：妊婦とその夫)

食事は妊娠中だけでなく、日常生活の土台となる大切なものです。実際に食べたものを食事バランスシートで振り返ります。

パパは妊婦体験スーツを身につけ、食生活改善推進員指導のもと調理をし、みんなでいただきます。後片付けもパパが行います。ママは歯科衛生に関する話を聞きます。

3回目 市の母子保健サービスと産後について (対象：妊婦)

ママだけの教室です。3回を通して、顔なじみとなったママたちと育児についての情報交換などを通じて、交流を深めます。

【乳児健康診査】

(母子健康手帳・乳児健康診査票持参)

- 対象 生後1・3・7か月児
- ※各医療機関にお問い合わせのうえ、受診してください。

【1歳6か月児健康診査】

(母子健康手帳・健康診査票持参)

- 小野田保健センター
- とき 7月9日(金) 13:15～14:15
- 保健センター
- とき 8月4日(水) 13:15～14:15

【3歳6か月児健康診査】

(母子健康手帳・健康診査票・尿持参)

- 小野田保健センター
- とき 7月23日(金) 13:15～14:15

【マタニティスクール】

- 対象 妊婦とその夫(1日・8日)、妊婦(23日)
- とき 8月1日(日) 9:30～12:00
8月8日(日) 9:30～13:00
8月23日(月) 9:30～11:30
- ところ・申込先 保健センター

※1週間前までに申し込んでください。

【育児学級】

(母子健康手帳・筆記用具持参)

- 対象 生後3か月～6か月の乳児と保護者
- 申込先 保健センター
- 保健センター
- とき 7月16日(金) 13:30～15:30
- 内容 育児のポイント、離乳食について(調理実習有)
- 小野田保健センター
- とき 8月20日(金) 13:30～15:30
- 内容 小児科医の講話、座談会
- ※2回で1コースとなります。

【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳～1歳3か月児の母親
- 保健センター
- とき 7月8日(木) 10:00～11:30
- 内容 牛乳パックで小物作り
- 小野田保健センター
- とき 7月15日(木) 10:00～11:30
- 内容 牛乳パックでサッカーボール作り