

パパママ準備教室

妊娠おめでとうございます。

釜石市では、これからパパ・ママになる方を対象に、「パパママ準備教室」を行っています。

- ・「妊娠中はどんなことに気をつけたらいいのかな？」
- ・「赤ちゃんができてうれしい！でも、子どもを育てるって…大丈夫かな？」
- ・「お腹が大きくなってきたけど、何を手伝ってあげたらいいのかな？」



パパもママも、お腹の赤ちゃんのことを考えてワクワクドキドキ！でも不安もいっぱい！

妊娠中のこと、出産後の子育てのこと等、一緒にお勉強しませんか？お気軽にご参加ください。

☆～教室の日程～☆

令和2年4月18日(土)	令和2年10月24日(土)
令和2年5月23日(土)	令和2年11月28日(土)
令和2年6月20日(土)	令和2年12月19日(土)
令和2年7月18日(土)	令和3年1月23日(土)
令和2年8月22日(土)	令和3年2月20日(土)
令和2年9月26日(土)	令和3年3月13日(土)

- 【対象】妊娠6～7ヶ月の妊婦及び配偶者
- 【場所】保健福祉センター9F
- 【時間】9:30～12:00頃(受付9:20～9:30)
- 【持ち物】母子健康手帳、母子健康手帳副読本



【申し込み方法】3日前(水曜日)までに健康推進課までお電話ください。☎ 0193-22-0179

☆～教室の内容～☆

- * 妊娠中の過ごし方(保健師より、出産までの身体の変化、出産後の手続き等についてお話します！)
- * 妊娠中の栄養について(栄養士より、妊娠中の食事についてお話します！)
- * パパの妊婦体験！(妊婦体験ジャケットを着て、妊婦さんになってみましょう！)
- * 赤ちゃんとのふれあいタイム(実際に赤ちゃんを抱っこしながら先輩パパ・ママとお話しましょう！)

妊婦体験 —パパ編—

大変なのは、知っていたつもりでも自分の身で体験して分かった。日常の辛さにびっくりした。

参加したパパ・ママの声

妊娠中の過ごし方・栄養について

—ママ編—

ネットや本で情報収集する事もできますが、先輩パパママの実体験の話を聞けて良かったです。

赤ちゃんとのふれあいタイム—パパ編—

早く赤ちゃんと会いたくなった。実際に赤ちゃんとふれあう機会がなかったので貴重な時間だった。

パパママ準備教室について—ママ編—

まわりに知り合いが居なかったので、出産予定日が近い方と交流ができ参加して良かった。

