

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4年4月23日(土)	令和4年10月29日(土)
令和4年5月21日(土)	令和4年11月26日(土)
令和4年6月18日(土)	令和4年12月17日(土)
令和4年7月23日(土)	令和5年1月21日(土)
令和4年8月20日(土)	令和5年2月18日(土)
令和4年10月1日(土)	令和5年3月18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
バスタオル、飲み物など



【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！
- * 沐浴体験！ 沐浴人形で赤ちゃんのお風呂の入れ方を体験しましょう！（お湯は使いません）
- * 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。

