

# \*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5年4月22日(土)	令和5年10月21日(土)
令和5年5月20日(土)	令和5年11月18日(土)
令和5年6月17日(土)	令和5年12月16日(土)
令和5年7月22日(土)	令和6年1月20日(土)
令和5年8月26日(土)	令和6年2月17日(土)
令和5年9月30日(土)	令和6年3月16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2F はぐくみルーム

【時間】9:30～12:00頃(受付9:20～9:30)

【持ち物】母子健康手帳、ママサポブック、  
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。

