

わくわくマタニティサロン

ご妊娠おめでとうございます

妊娠中の生活を快適に過ごすとともに、正しい知識を身につけ赤ちゃんを健康に産み育てていただけるよう、妊婦さんを対象にサロンを開催しています。個別相談あり。

友達や育児仲間ができるチャンスです！ パパの参加も大歓迎！！



* 予約先：子育て支援課母子保健係（こども家庭センター） 0220-58-5557（前日まで）

* 3コース受講で1クールとなりますが都合の付く日を選んで受講して下さい（1回のみ受講も可）

* 開催時間：午前10時～11時45分 * 持ち物：母子手帳 筆記用具

開催日	コース名	開催場所	内容	担当
4月23日 (火)	1コース	南方子育て サポートセンター (0220-58-5558)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠の経過・妊娠中の過ごし方 出産の経過 ・お産のしくみ 呼吸法 マタニティヨガ ・「マタニティブルー」について 	保健師 助産師
5月28日 (火)	2コース		<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期の食事バランス・貧血・便秘の予防 ・母乳・授乳の方法 離乳食について ・産後の応援シート作成 	栄養士 助産師
6月25日 (火)	3コース		<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんのお風呂（実技） ・ベビーマッサージ ・「孫育て」について 	保健師 助産師
8月27日 (火)	1コース	中田児童館 (0220-35-2525)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠の経過・妊娠中の過ごし方 出産の経過 ・お産のしくみ 呼吸法 マタニティヨガ ・「マタニティブルー」について 	保健師 助産師
9月25日 (水)	2コース		<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期の食事バランスについて 離乳食について ・妊娠貧血・便秘の予防 母乳&授乳について ・産後の応援シート作成 	栄養士 助産師
10月22日 (火)	3コース		<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんのお風呂（実技） ・ベビーマッサージ ・「孫育て」について 	保健師 助産師
12月10日 (火)	1コース	迫児童館 (0220-22-2524)	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠の経過・妊娠中の過ごし方 出産の経過 ・お産のしくみ 呼吸法 マタニティヨガ ・「マタニティブルー」について 	保健師 助産師
1月20日 (月)	2コース		<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中のこころの学び～思いを話そう～ ・「産後クライシス」について 産後応援シート作成 	心理士 保健師
2月26日 (水)	3コース		<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんのお風呂（実技） ・ベビーマッサージ ・「孫育て」について 	栄養士 助産師

<フレパパ・パパサロン 夫婦での参加、すでに育児をされているパパの参加も大歓迎です。>

開催日	開催場所	内容	担当
7月17日 (水)	南方子育てサポートセンター	<ul style="list-style-type: none"> ・産前産後のサポートについて ・妊娠・出産による体調の変化や気持ちの変化について ・具体的な育児について（着替え・おむつ交換など） 	助産師 保健師 栄養士
11月26日 (火)	中田児童館		
3月11日 (火)	迫児童館		

<まごまごコース マタニティサロン3コース目は、まごまごコースも同時開催！ぜひ祖父母の参加も。>

6月25日 (火)	南方子育てサポートセンター	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんのお風呂（実技） ・ベビーマッサージ ・妊婦体験ジャケット着用体験など ・「まごそだて」のはなし 	助産師 保健師
10月22日 (火)	中田児童館		
2月26日 (水)	迫児童館		