



# 平成30年度 うぶ声講座



宮田村

妊娠おめでとうございます。これから生まれる赤ちゃんのママ・パパになる方々を応援するために村では以下のような日程で講座を開催します。「妊娠中どうしたらいいんだろう」「出産ってどんな感じだろう」「赤ちゃんが生まれた後、どうすればいいんだろう」そんな思いにお答えします。

	内 容	講 師	日 時			
第1回	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己紹介</li> <li>乳児とのふれあい体験</li> <li>妊娠中の生活</li> <li>安産のために</li> <li>乳房の手入れ</li> </ul>	助産師 先輩ママ	5/18 (金)	9/19 (水)	1/16 (水)	9:30 ~ 11:45
第2回	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤ちゃんとお母さんの身体</li> <li>妊娠中と産後の食事 (エプロンを御持参下さい)</li> </ul>	保健師 管理栄養士	6/22 (金)	10/24 (水)	2/5 (火)	9:30 ~ 12:00
第3回	<ul style="list-style-type: none"> <li>産前産後のメンタルヘルス</li> <li>子育てサービスの紹介</li> <li>沐浴体験 (希望者)</li> <li>妊婦体験</li> </ul> 妊婦体験ジャケットを付けてみよう	保健師	7/7 (土)	11/10 (土)	3/2 (土)	9:30 ~ 11:30

妊婦体験ジャケットで、うれしくて大変なママの体の重みを体験してみませんか？



第1回と第3回には、ぜひご夫婦で気軽にご参加ください。また、ご都合のつく方は第2回目もお二人でご参加ください。

☆持ち物 母子健康手帳 母子保健テキスト  
 ☆場 所 宮田村老人福祉センター  
 ☆その他 特に申し込みは必要ありません

—お問い合わせ—

福祉課保健予防係 (老人福祉センター) 保健師 電話85-4128

