

R7年度 プレパママ向け講座

# 赤ちゃんを迎える親講座

赤ちゃんが生まれてくるのはうれしい。でも赤ちゃんのいる生活のイメージができない、何が心配なのか分からない…。楽しい反面、不安な気持ちも…。

講座に参加して、ご夫婦で協力して子育てをするための方法を学んでみませんか♪

コース	育児編	栄養編
対象	妊娠 16W 以降の妊婦と夫 (妊婦さんのみの参加も OK!)	妊娠 16W 以降の妊婦と夫 (妊婦さんのみの参加も OK!)
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 出産に向けた準備・母乳育児について 助産師によるお話</li> <li>● おむつ交換・抱っこの練習をしてみよう♪</li> <li>● プレパパの妊婦体験♥ </li> <li>● 実際の赤ちゃんに触れ合おう 先輩ママに聞く育児のこと</li> <li>● 産後を笑顔で迎える秘訣 産後のメンタルヘルス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊婦さんのためのバランス献立 赤ちゃんのために積極的にとりた食品は？様々な疑問をクイズ形式で栄養士がお答えします！</li> <li>● 簡単♪栄養たっぷりおうちごはん 離乳食ってどんなもの？ 簡単で美味しいランチの調理があります。さらに、家族の食事から離乳食への展開の『コツ』を学びます。イクメンパパの簡単離乳食づくり♪ぜひ体験してみましよう！</li> </ul>
会場	すこやかセンター	すこやかセンター3階 調理実習指導室
参加費	無料	1人あたり500円 (ご夫婦1組1000円)
定員	10組20人	6組12人
時間	13:15~15:30頃 (受付13:00~) ※10/5(日)のみ午前9:00~11:30	9:30~12:00頃 (受付9:15~)
持ち物	母子健康手帳・筆記用具 飲み物(必要な方)	母子健康手帳・エプロン・三角巾 筆記用具・飲み物(必要な方)
担当	保健師 助産師	保健師 管理栄養士

【開催日】

育児編	栄養編
R7/4/25(金)	R7/5/9(金)
5/30(金)	7/4(金)
6/27(金)	9/5(金)
8/29(金)	9/6(土)
10/5(日)※午前実施	11/14(金)
12/19(金)	R8/1/16(金)
R8/2/27(金)	3/13(金)



参加者の皆様からご好評いただいています!!

～パパの声～

★初めての子どもなので、いろいろ不安なことがありましたが、参考になることが多く、実り多い時間でした (40代)

★妊婦疑似体験を通して、本当に妊婦さんの辛さが分かったので今後もっと労うべきだと思った。 (20代)



～ママの声～

★同じようなご夫婦と学べて、より前向きになりました。パパママになるのが楽しみです! (30代)

★先輩ママたちの生の声が聞けて、とてもよかったです!! (30代)

★10倍粥の作り方が意外と簡単でびっくり! (20代)



【申込み方法】

- ◇それぞれ都合のよい日を選び、**育児編・栄養編をセット**で下記担当までご連絡ください。両方の参加が難しい場合にはご相談ください。
- ◇定員になり次第締め切りとなります。お早めにお申し込みください。
- ◇キャンセルは、**開催日の一週間前まで**にご連絡ください。

【申込み・問合せ先】

※米沢市民の方が優先となります。  
市外にお住まいの方はご相談下さい。

米沢市こども家庭課母子保健担当 (米沢市すこやかセンター)

☎0238-27-7550

