

R2 年度プレパパママ向け講座

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…
 楽しみな反面、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♪



【開催日】

育児編	栄養編
R2/4/24(金)	R2/6/4(金)
6/26(金)	
8/28(金)	9/11(金)
8/30(日)※午前実施	
10/23(金)	12/4(金)
12/25(木)	
R3/2/26(金)	R3/3/11(木)

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"> ●母乳育児を応援しよう! 助産師による母乳のお話 ●おむつ交換・抱っこの練習をしてみよう♪ ●プレパパの妊婦体験♡ ●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 ●産後を笑顔で迎える秘訣 産後のメンタルヘルス 	<ul style="list-style-type: none"> ●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い食品は? 様々な疑問をクイズ形式で栄養士がお答えします! ●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試食があります。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ょ!
会場	すこやかセンター1階 地域健康指導室 B	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
時間	13:15~15:30頃 (受付 13:00~) ※8/30のみ午前9:00~11:30	9:30~12:30頃 (受付 9:15~)
持ち物	母子健康手帳・副読本 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

【参加者の声】

★実際に赤ちゃんを抱っこさせてもらえてよい経験になりました(30代 夫)

★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 妊婦)



★初めての子どもなので、いろいろな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 夫)



★10倍粥の作り方が意外と簡単でびっくり。作った離乳食もおいしかった
(20代 妊婦)

★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 妊婦)

【申し込み方法】

◇それぞれ都合のいい日を選び、育児編・栄養編をセットでお申込み

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。開催日の1週間前までに下記にお申込みください。

【申込み・問合せ先】

米沢市健康課母子保健担当(米沢市すこやかセンター)

☎0238-24-8181(内線 201・205)

