

# マタニティクラス・ママパパクラスのご案内



出産・育児の準備を一緒にしませんか？  
妊婦さんだけでなくご家族の方も参加できます！



## <マタニティクラス>

### 妊娠中の生活・お口の健康について

～こんなこと気になりませんか？～  
「妊娠後、体調に変化があった」  
「妊娠中の運動は何をすればいいの？」  
「妊娠中のお口のケアは？」

#### 【内容】

- ★助産師
  - ・妊娠中の身体の変化と胎児の発育
  - ・妊娠中の生活
  - ・妊婦体操
  - ・お産について
- ★歯科衛生士
  - ・妊娠中のお口のケア
  - ・赤ちゃんの歯の健康



\*動きやすい服装でお越しください。

### 栄養・母乳・お産について

～こんなこと気になりませんか？～  
「妊娠中の食事って？離乳食って？」  
「母乳で育てたい」  
「授乳方法や抱き方が心配」  
「お産ってどうやって進むの？」

#### 【内容】

- ★栄養士
  - ・妊娠中に必要な食事・離乳食
- ★助産師
  - ・母乳の利点や乳頭、乳房の手入れ
  - ・授乳法・抱っこの仕方
  - ・乳房診断
  - ・お産の進み方・ポイント



\*乳房診断をご希望の方は上下分かれているタイプの服装でお越しください。

## <ママパパクラス>

### お産・育児について

～こんなこと気になりませんか？～  
「ママの身体はどんな変化をするの？」  
「パパの育児とは？」

#### 【内容】

- ★助産師
  - ・お産について
  - ・ママの産前産後の身体の変化
  - ・子育てスタート
  - ・沐浴 DVD 視聴
- ★保健師
  - ・おむつ交換体験
  - ・妊婦疑似体験



\*パパのみ・ママのみの参加も可能です。

【持ち物】・母子健康手帳  
・すこやかな赤ちゃんを産むために(冊子)

【会 場】 敷島保健福祉センター  
(甲斐市島上条 3163)

【日 時】 下記 QR コードより確認をお願いします。

#### 【申し込み方法】

下記 QR コードよりお申し込みください。  
※教室開催 1 週間前までにお願いします。  
アクセスできない方は健康増進課まで  
お問い合わせをお願いします。

※前日・当日のキャンセルの場合は健康増進課へ連絡をお願いします。



<https://logoform.jp/f/OBua7>

◆お問い合わせ◆ 甲斐市役所 健康増進課  
TEL : 055-278-1694  
FAX : 055-278-2046