

# まきたま クラブの ご案内

初めて出産・育児を迎える  
パパさん・ママさん！  
ぜひ参加をお待ちしています♪

出産の日を指折り数えて  
ワクワク・ドキドキの毎日  
ですね！

出産前の貴重な時間に、  
これからのパパママ、赤ちゃん  
のために大事なことを一緒に  
学びませんか？



## 内容

○ 沐浴実習



○ 妊婦体験



○ 出産・母乳の話



○ 栄養・歯の話



○ 父の育児参加



…などなど、  
妊娠・出産・育児で役立つ、正しい情報を  
みんなで学ぶことができます！

## 日程

○ 土曜の午前中 年間4回  
9時30分～正午頃まで

※受付 午前9時15分～9時30分  
※全日程同内容です。いずれかの日に  
参加してください。

2022年

4/16 (土)

7/16 (土)

10/15 (土)

2023年

1/21 (土)

## 会場

さざんか2階

栄養指導室・多目的室

- **対象者** 妊婦（妊娠5か月から8か月までの安定期の方）や夫・家族
- **持ち物** 母子健康手帳
- **予約方法** 沐浴人形の数に限られていますので、事前に電話で予約をするか申込書をさざんか又は相良保健センターの窓口へ提出してください。

お問い合わせ・お申込み先

牧之原市健康推進課（さざんか）母子健康係 0548-23-0027

切り取り

妊婦氏名		参加希望日（○で囲む）	
生年月日	年 月 日	4/16	7/16
出産予定日	年 月 日予定		
電話番号		10/15	1/21
参加予定者	妊婦 夫（その他）		

## 講座の様子



《出産・母乳の話、沐浴体験》  
助産師が、出産の流れや母乳についての講話を行います。  
沐浴体験の際は、助産師が様子を見ていますので、わからないことはその都度確認できます。  
パパも積極的に参加してくれました！

## 《栄養の話》

栄養士が、妊娠期と母乳育児のための食事についての講話を行います。



## 《産後の話、妊婦体験》

保健師が、父の育児参加など産後についての講話を行います。  
妊婦体験では、妊娠中に掃除など家事をすることの大変さをパパに知ってもらうことができます。

## 参加者の声

- 沐浴の手際を学べてよかった
- パパにも聞いてもらえて安心した
- 両親ともに育児の実感がわいた

『参考になった人』  
の割合は **95%**！

※R2の参加者アンケートより



皆様のご参加お待ちしております♪

