

まきたま クラブの ご案内

第Ⅰ・Ⅱ部ともに参加された方には
出産と育児へ向けた応援の品として
オムツ1パックをプレゼント



*オムツのメーカー等は変更になることがあります

第Ⅰ部 ~育児スキル上達編~

- 出産・母乳の話
- 妊婦体験
- 沐浴実習



R7年

4/20
(日)

7/6
(日)

10/19
(日)

R8年

1/18
(日)

第Ⅱ部 ~夫婦仲よし編~

- 産後のこころの変化
- 夫婦コミュニケーション
- 栄養講話・調理実習

R7年

5/18
(日)

8/31
(日)

11/9
(日)

R8年

2/8
(日)

「ママが大変な時、これで乗り切ろう!」の1品を紹介します!



おいしい
試食付!

- 時間 午前9時30分~正午頃まで
※受付 午前9時15分~9時25分
- 会場 牧之原市総合健康福祉センターさざんか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、2回目参加の方は前回使用したテキスト
- 予約方法 開催日の1週間前までに右の申請フォームからご予約ください《先着順》



▲申込申請
フォーム

お問合せ先

牧之原市健康推進課(さざんか) 母子健康係 電話 0548-23-0027



講師からの message



まきたま第Ⅰ部講師 ふかさわ ともみ 深澤 知美 助産師からメッセージ

妊娠中は、自分や赤ちゃんの健康を見つめる大切な時期です。例えば「現代型栄養失調」や「成人女性の3人に1人が運動不足」などは、どちらも便利な生活環境になった結果生まれた問題です。妊娠中の運動不足は、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、血行不良や筋力低下による早産や難産などの影響が出る可能性があります。また、低体重で生まれた赤ちゃんは、将来的に高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりやすい可能性があることが分かっています。妊娠中の生活習慣を整えることで母子ともに健康に過ごすことができ、その結果安産やスムーズな育児のスタートにもつながります。出産は「怖い」ものではありません。「今」できることを大切に、心地よい出産とスムーズに育児をスタートできるよう妊娠生活を整えましょう。



まきたま第Ⅱ部講師 やまもと えみ 山本 絵美 管理栄養士からメッセージ

妊娠期特有のつわり、産後まで続くホルモンの変化による体調不良やメンタルの辛さは個人差があり、理解されにくいこともあります。そんな時こそ家族のサポートが大いに助かります。特に、匂いに敏感になる時期はパパの手料理は喜ばれるのではないのでしょうか。産後に赤ちゃんのお世話でママが忙しい時に、料理を待つのではなく、パパが作ってくれたらとても頼りになると思います。この教室では、料理が初めてのパパでも、時間のないママでも、手短かに栄養バランスよく作れるレシピを紹介しています。同じ時期に出産を控えたご家族との交流や、保健師とのお話もできますので、ぜひご参加ください。



- 初産婦さん以外の妊婦さん(第2子以降の方)も参加可能です。お子さんとの参加も可能です。但し託児はありませんので、一緒にお話を聞いていただきます
- 出産前の貴重な時間に、これからのパパママになるみなさんと一緒に赤ちゃんのために大事なことを学びましょう

