

母親(両親)学級「すくすく」開催のお知らせ

妊娠おめでとうございます！

町ではお母さん達を対象に母親(両親)学級「すくすく」を行います。
「すくすく」では助産師や歯科医師によるお母さんの診察や個別相談などを行っています。
日ごろ気になっていることを相談してみませんか??お父さんも一緒に参加できます。
少人数、アットホームな雰囲気で行っています。受講は無料なのでお気軽にお越しください。
新型コロナウイルス対策(手指消毒、マスク着用等)を行いながら開催します。

○**日程** 令和4年6月14日(火)、10月11日(火)、令和5年2月14日(火)
午後1:30~3:00 (受付1:15~1:30)

各回1~2カ月前に通知します。

どの日程で参加していただいても結構ですが、歯科診察は早めの受診をおすすめします。

○**場所** 阿南町役場2階 保健センター (乳児検診室)

○**内容**

- ① **助産師の診察** (血圧測定・腹囲測定・胎児心拍の測定 など)
飯田市で開業されている助産師さんに来ていただいています。
診察ではお子さんの心拍数も測りますのでお子さんの心臓の音も聞けますよ(妊娠初期の場合はまだ聞こえないことがあります)。
- ② **助産師の育児についてのお話・体験**
赤ちゃん人形を使って抱っこ仕方、授乳姿勢などの体験やの第2子以降の育児のお話など参加される方の希望に合わせて行います!
希望があれば赤ちゃん人形を使った「お風呂の入れ方講座」も行っています。
「お風呂の入れ方講座」を希望される方は申込時にお知らせください。
- ③ **歯科医師のお話と診察**
妊婦さんの歯は痛みがち。ここらでちょっと点検を!!
- ④ **妊娠中の栄養のお話**
町栄養士からの栄養についてのお話です。
楽しくお話ししましょう!
- ⑤ **なんでも相談**
妊娠中のことやこれからの子育てのこと。分からないことや不安なことがあればお気軽にご相談ください。いい方法が見つかるかもしれません♪



- ★ 未就園の子どもさんも一緒に連れてきていただいて結構です!!
ママ友づくりにも是非おこしください (^o^)
- ★ 上記の日程以外にも対応させていただく場合もありますので、お気軽にご相談ください。
- ★ 当日事前に体温測定のご協力をお願いします。
- ★ 参加希望の方は
阿南町役場 民生課 健康支援係 までご連絡ください。
TEL : 22-4051



母親学級：タイムスケジュール

13:15-	受付	
13:30-	今日の流れの説明	
13:30-	歯科医師の講話 (乳検室)	妊娠中は虫歯がでしやすい、つわりの時期の歯のケア 効果的な歯みがきのしかたについて
13:40-	歯科診察 (診察室)	
13:50-	保健師の話 (乳検室)	互いに自己紹介 町の母子保健事業について、産後のことについて
14:00-	管理栄養士の話・ 試食 (乳検室)	妊娠期の食事と栄養 ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により試食は中止となる 可能性もあります。
14:15-	助産師の育児指導 (乳検室)	・参加者の希望によって変わります。 (例：沐浴体験、母乳の育児についての話、赤ちゃんの抱っこの仕方 と授乳姿勢の指導、第2子以降の育児のお話など) ※上記以外でもご希望があればご相談ください。
14:40	助産師診察 (診察室) 個別相談	