

すこやかマタニティ教室のご案内

中種子町では『すこやかマタニティ教室』を開催しております。
ご家族の方やお一人でも参加できますので、お問い合わせください。『沐浴・産後の健康・家族計画』については表記以外での時間でも実施することも可能ですので、ご相談ください。
年間の日程については、変更する可能性があります。予めご了承ください。

お父さんの妊婦体験・調理実習（妊娠中期以降の方）

- 【対象者】安定期以降の妊婦さんとそのご家族 *お一人での参加も大歓迎です！！
 【場所】中種子町保健センター 【時間】18:30~21:00（受付 18:00~）
 【内容】妊娠の経過について
 お父さんの妊婦体験（お父さんが妊婦姿に変身！！）
 調理実習・試食（妊娠中に必要な栄養を考えたレシピです）
 妊娠期の栄養摂取について
 【持ってくるもの】母子手帳・エプロン・三角巾 *夕食は食べずにきてください。
 【お申し込み】保健センターに電話予約を。



お産と母乳について

- 【場所】種子島産婦人科医院
 【内容】妊娠中の体の変化について
 お産の経過について（お産ってどんな風に進むの？準備することって何だろう？）
 母乳育児について（母乳を与えることで良いことって何か？）
 おっぱいの手入れについて
 【持ってくるもの】母子手帳
 【申し込み】対象週数（妊娠32週）になったら助産師より声かけがあります。
 【注意点】急なお産や手術が入ることがあり、急遽予定が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



沐浴・産後の健康・家族計画（妊娠後期・父親向け）

- 【対象者】妊娠後期（32週以降）の妊婦さんとそのご家族 *お一人での参加も大歓迎です！！
 【場所】中種子町保健センター
 【内容】産後の健康について
 赤ちゃんのお風呂実習（お父さんメイン！！お風呂にいれてみましょう）
 家族計画（家族みんなで考えてみましょう♪）
 【持ってくるもの】母子手帳
 【お申し込み】保健センターに電話予約を。



【年間スケジュール】 平成28年4月1日時点です。都合により変更する可能性もあります。

| 実施日 | 内容 | 場所 | 実施日 | 内容 | 場所 |
|-----|-----|-------------------|-----|-----|-------------------|
| 4月 | 20日 | お産・母乳 産婦人科 | 10月 | 26日 | お産・母乳 産婦人科 |
| | 27日 | 栄養・妊婦体験 保健センター | | 26日 | 栄養・妊婦体験 保健センター |
| 5月 | 25日 | お産・母乳 産婦人科 | 11月 | 30日 | お産・母乳 産婦人科 |
| | | 沐浴のしかた 保健センター | | | 沐浴のしかた 保健センター |
| 6月 | 22日 | お産・母乳 産婦人科 | 12月 | 21日 | お産・母乳 産婦人科 |
| | | 沐浴のしかた 保健センター | | | お産・母乳 産婦人科 |
| 7月 | 27日 | お産・母乳 産婦人科 | 1月 | 25日 | お産・母乳 産婦人科 |
| | | 栄養・妊婦体験 保健センター | | | 栄養・妊婦体験 保健センター |
| 8月 | 24日 | お産・母乳 産婦人科 | 2月 | 22日 | お産・母乳 産婦人科 |
| | | 沐浴のしかた 保健センター | | | 沐浴のしかた 保健センター |
| 9月 | 28日 | お産・母乳 産婦人科 | 3月 | 22日 | お産・母乳 産婦人科 |
| | | 沐浴のしかた 保健センター | | | お産・母乳 産婦人科 |