

令和4年度 すくすくだより ～妊娠・出産～

育児相談と
同時開催です

マタニティセミナー

～出産や子育ての準備、妊娠中の健康ケア、妊婦さんとの交流ができる教室です～

- ❖内容 下記の3つのコースがあります。都合の良い日程にご参加ください。
【ファミリー編】助産師講話「パパとママに聞いてほしい分娩前後の話」、妊婦体験^{*希望者}、子育てレッスン（沐浴、おむつ替え、肌着の着せ方、抱っこの仕方）
【カムカムベビー編】出産にかかわる届出と手続き、マタニティエクササイズ（助産師）
【トーク&トーク編】歯科衛生士と管理栄養士のミニ講話「妊婦さんのお口のケアと食事」、交流座談会

❖会場 美祢市保健センター ❖持参物 母子健康手帳

❖申込み 初めて出産を迎える方には、案内を送付します。
第2子以降の方は、開催日の1週間前までに電話で申し込みください。



日時	内容 <small>*上記参照</small>	対象
5月18日（水） 13:30～15:00	【カムカムベビー】	妊婦さん
6月11日（土） 9:30～11:30	【ファミリー】	妊婦さんご家族
7月12日（火） 13:30～15:00	【トーク&トーク】	妊婦さん
8月27日（土） 9:30～11:30	【ファミリー】	妊婦さんご家族
9月26日（月） 13:30～15:00	【カムカムベビー】	妊婦さん
10月18日（火） 13:30～15:00	【トーク&トーク】	妊婦さん
11月26日（土） 9:30～11:30	【ファミリー】	妊婦さんご家族
12月12日（月） 13:30～15:00	【カムカムベビー】	妊婦さん
2月15日（水） 13:30～15:00	【トーク&トーク】	妊婦さん
3月 4日（土） 9:30～11:30	【ファミリー】	妊婦さんご家族

*マタニティエクササイズ(妊婦体操)

筋肉と関節の緊張をほぐし、産道をやわらかくします。血流をよくし、腰痛や背中痛みなどをやわらげたり便秘解消や肥満予防にも効果があります。家庭でできるエクササイズを助産師さんから学びます。

子育て世代包括支援センター

～妊娠期から子育て期を安心して過ごせるように相談を行っています～

❖内容 すべての妊婦に対し、妊娠届時と妊娠7か月時に保健師が面接を行います

産前産後相談会『だっこ』(予約制)

～妊婦さんと産後のママが安心して子育てできるようにサポートします～

「体重コントロールのコツが知りたい」、「むくみや腰痛を和らげる方法ってあるの?」、「お産ってどんな感じ?」、「ベビー用品は何をそろえたらいいの?」、「おっぱいやミルク足りてるのかな?」、「授乳のだっこがむずかしくて…うまくくわえてもらうにはどうしたらいい?」、「卒乳の方法を聞いてみたい」など、アットホームな雰囲気の中、助産師さんにゆっくりと相談できます。

❖持参物 母子健康手帳

❖申込み 開催日の前日までに電話でお申し込みください

日時	会場
4月 6日（水） 13:30～15:00	美祢市保健センター
5月20日（金） 10:00～11:30	美東保健福祉センター
6月29日（水） 13:30～15:00	秋芳保健センター
7月 4日（月） 13:30～15:00	美祢市保健センター
8月17日（水） 10:00～11:30	美東保健福祉センター
9月28日（水） 13:30～15:00	秋芳保健センター
10月 5日（水） 13:30～15:00	美祢市保健センター
11月18日（金） 10:00～11:30	美東保健福祉センター
12月21日（水） 13:30～15:00	秋芳保健センター
1月10日（火） 13:30～15:00	美祢市保健センター
2月14日（火） 10:00～11:30	美東保健福祉センター
3月22日（水） 13:30～15:00	秋芳保健センター

＼気ママにほっとタイム／



だっこのコツやおむつ交換など
子育てレッスンも体験できます
(新生児サイズの赤ちゃん人形です)

こんにちは赤ちゃん事業

～出産後、すべての赤ちゃんとお母さんを訪問します～

- ❖対象 出生後4か月までの全世帯の赤ちゃんとお母さん
- ❖内容 母子保健推進員（母推さん）や保健師がご自宅を訪問し、赤ちゃんの健康状態の確認や育児や産後の生活などの相談をお受けします。

《予約・お問い合わせ》

美祢市保健センター ☎ 0837-53-0304
美東総合支所総合窓口班 ☎ 08396-2-5005
秋芳総合支所総合窓口班 ☎ 0837-62-1909
受付時間：月曜日～金曜日 8時30分から17時15分（祝日・休日を除く）

