

## 妊婦教室

四万十市では安心して妊娠・出産が迎えられるよう、妊婦教室を行っています。  
助産師さんや栄養士さんに聞きたいことなど、お気軽に参加ください。  
またお父さんやご家族の参加もおまちしています。

1

## 赤ちゃんのお風呂の入れ方・妊娠中からのおっぱいの手入れ

沐浴人形をつかって赤ちゃんのお風呂の入れ方について説明します。

また、妊娠中からのおっぱいの手入れについて、産後の赤ちゃんとの生活についてや心配事など、気軽に話してみましょう。

～助産師～

2

## お産の経過や呼吸法について

リラックスしてお産を迎えるために、お産の経過にあった呼吸法をマスターしましょう。また妊娠中に気をつけることなど具体的に説明してくれます。

～助産師～

## 妊娠中の食事について

つわり・貧血・体重増加・・・妊娠中は食事の悩みがつきものです。

赤ちゃんとお母さんの健康を守るための食事を勉強しましょう。

～管理栄養士～

3

## 赤ちゃんのお風呂の入れ方

沐浴人形をつかって赤ちゃんのお風呂の入れ方について説明します。  
また、妊娠中からのおっぱいの手入れについてのお話などもします。

～助産師～

## からだをほぐしてリラックス

体操をすると、筋肉がほぐれ血流がよくなって腰痛や肩こりが軽減されます。またリフレッシュ効果もあるのでやってみましょう

～ヨガ講師～



内容	5月	6月	8月	10月	12月	2月
1	12日 (木)		12日 (金)		15日 (木)	
2		12日 (日)		16日 (日)		12日 (日)
3		16日 (木)		27日 (木)		16日 (木)

- 【場 所】 四万十市地域子育て支援センター（ぽっぽ）（全日程）  
 【時 間】 9：50～11：30（日曜日は終了が12：00）  
 【料 金】 無料  
 【そ の 他】 当日は母子健康手帳を持参してください。  
 事前に申し込みをお願いします。（電話で結構です。）  
 当日は動きやすい服装でおいでください。



## 【問い合わせ・申し込み先】

四万十市子育て世代包括支援センター「ベビはぐ」

（四万十市健康推進課 地域保健係）

TEL 34-8015