

母子健康手帳の交付を受けられた皆様へ



マタニティセミナー



体調はいかがですか。大和町では、妊娠中の心とからだを健康に保ち、安心して出産・育児を迎えられるよう、マタニティセミナーを開催しています♪この機会にぜひご参加ください。

初めての妊娠・出産の方はもちろん、経産婦さんも大歓迎！

【会 場】 大和町保健福祉総合センター（ひだまりの丘）1F ひまわり

【申し込み先】 大和町健康推進課 母子保健係 TEL：022-345-4857

※申込みは、各実施日の2日前までにお願いいたします。

★レッスンコース

実施日	6月26日（水）
	9月 4日（水）
	11月27日（水）
	令和7年 1月22日（水）
	3月12日（水）
時間	9：40～11：30
内容	赤ちゃんとの生活を安心して迎えられるように、一緒に準備をしていきましょう！！ ★赤ちゃんのお風呂入れ体験 新生児と同じ重さの赤ちゃん人形を使って、お風呂の入れ方を体験します。 ★歯科健診 妊娠中に起こりやすい口腔内の出血や炎症等のトラブルがないか健診で確認しましょう！ ★助産師のお話 出産や母乳育児に向けたおっぱいの手入れについて聞いてみましょう！ ★栄養士のお話 食事の摂り方について一緒に知識を増やしていきましょう！
対象者	妊婦さんとそのご家族（妊婦さんのみでの参加もちろんOK） ※体調がよく、かかりつけの産婦人科医より安静などの注意がなければ週数は問いません。
持ち物	母子健康手帳、母子健康手帳副読本、マタニティ食事レッスン



★マタニティ交流会

実施日	10月 4日（金）
	令和7年 2月21日（金）
時間	10:00～11:30
内容	 ★マタニティライフについて話そう！（助産師） 参加者同士で妊娠期の楽しみなことや心配なことを分かち合いましょう！ ★おうちでできる簡単セルフケア 妊娠期に起こりがちなトラブル（腰痛、むくみ、イライラ）に効くヨガやマッサージを行い、リラックスしましょう！ ★妊娠をきっかけにより良い食生活へ！！（栄養士） 妊娠期だけでなく、これからの家族の食生活についても学びましょう！ 
対象者	<u>妊婦さん</u> ※体調がよく、かかりつけの産婦人科医より安静などの注意がなければ週数は問いません。
持ち物	母子健康手帳 ※動きやすい服装でお越しください

参加者の声(アンケートより)～

- ・沢山お話を聞けて良かったです！
- ・ネットや本で調べていた情報やお風呂の入れ方等でも、実際に聞いてみたり実践してみたりすることで新しい発見があり、とても身になる時間でした！
- ・歯科健診では、不安に思う事、より良いブラッシングについて教えてもらい安心感につながりました。