

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★

|     |   |
|-----|---|
| 実施日 | 令和8年 4月15日（水）   |
|     | 7月 1日（水）  |
|     | 9月30日（水）  |
|     | 12月 2日（水）   |
|     | 令和9年 1月27日（水）   |
|     | 3月17日（水）  |
| 時間  | 9：40～11：30  |
| 内容  | <p>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！！</p> <p>★赤ちゃんのお世話体験<br/>おむつ交換、着替えなど赤ちゃんの人形を使って一緒に体験してみましよう♪<br/>最近の赤ちゃんのお風呂事情についてもお伝えします！</p> <p>★歯科健診<br/>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！</p> <p>★助産師のお話<br/>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！</p> <p>★栄養士のお話<br/>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！</p> |
| 対象者 | <p>妊婦さんとそのご家族（妊婦さんのみでの参加ももちろんOK）</p> <p>※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。</p>   |
| 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  |

# ★セルフケア★

|     |   |
|-----|---|
| 実施日 | 令和8年 5月 8日(金)   |
|     | 10月16日(金)   |
|     | 令和9年 2月 5日(金)   |
| 時間  | 10:00~11:30   |
| 内容  | <br><b>★マタニティライフについて話そう！（助産師）</b><br>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！    |
|     | <b>★おうちでできる簡単セルフケア</b><br>妊娠期に起こりがちなトラブル（腰痛、むくみ、イライラ）に効くストレッチやマッサージを行い、リラックスしましょう！  |
|     | <b>★妊娠をきっかけにより良い食生活へ！！（栄養士）</b><br>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 | 妊婦さん<br>※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)～

- ・「無理なくできる範囲でいいんだよ」のスタンスがすごく安心しました。
  - ・色々なお話を聞けて、不安に感じていたことが和らいだ気がしました。
  - ・気になっていたことを助産師さんに直接聞くことができ良かったです。
  - ・丁寧にじっくりと知ることができて、産後の生活を想像することができました。
- 