

対象

浜頓別町に在住の妊婦とその配偶者

開催日程

第 期 6月頃

第 期 10月頃

第 期 2月頃

詳しくはほけんカレンダー、広報をご覧ください。

開催内容

	日時・場所	実施内容	スタッフ	持ち物
第1課	13:15～ 16:00頃まで ほけんセンター 多目的ホール	「ステキなマタニティライフを送るために...1」 1. 自己紹介 2. ワイワイ座談会 : ステキなマタニティライフを過ごすために 3. 妊婦体操 4. まとめ、次回のお知らせ 5. 個別妊婦相談・栄養相談	保健師 栄養士 ママ向けの学級です！	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養調査票 ・母子健康手帳 ・母子保健テキスト ・動きやすい服装
第2課	13:15～ 16:00頃まで ほけんセンター 多目的ホール	「マタニティライフをステキに過ごすための食生活」 1. 自己紹介 2. 講話：マタニティライフをステキに過ごすための食生活 ～食事のバランス・貧血予防・減塩について 3. 妊婦体操 4. まとめ、次回のお知らせ 5. 個別栄養相談（個別の栄養調査結果説明）	栄養士 保健師 ママ向けの学級です！	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳 ・母子保健テキスト ・動きやすい服装
第3課	13:15～ 16:00頃まで ほけんセンター 多目的ホール	「ステキに赤ちゃんをむかえるために」 1. 自己紹介 2. 講話：楽なお産のために ～呼吸法・分娩補助動作・ストレッチ 3. 講話：赤ちゃんのからだとお世話 4. 演習：赤ちゃんのお風呂の入れ方 5. ワイワイ座談会：赤ちゃんが生まれたら... 6. 講話：産後のこととからだ・家族計画 7. まとめ、次回のお知らせ	保健師 パパ・ママ向けの学級です！ぜひご夫婦でご参加ください。もちろんどちらか のみの参加でも大歓迎です！	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳 ・母子保健テキスト ・動きやすい服装 ・エプロン（お風呂の演習で使用します。）
第4課	13:15～ 16:00頃まで ほけんセンター 多目的ホール	「ステキなマタニティライフを送るために...2」 1. 自己紹介 2. 講話：快適なお口で過ごすために 3. 妊婦体操 4. 個別歯科相談 5. 交流会：先輩ママに聞いてみよう 6. まとめ、次回のお知らせ	歯科衛生士 保健師 ママ向けの学級です！	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳 ・母子保健テキスト ・動きやすい服装 ・歯科相談事前アンケート ・ハブラシ・タオル

母子保健テキストは、母子手帳発行時にお渡しします。 マタニティ学級のテキストとなりますので、大事に保管してください。