

令和5年度



両親学級

ママ・パパになる準備を一緒にはじめませんか？

妊娠してからママのからだ・こころは、いろいろな変化があったと思います。妊娠中の過ごし方で大切なことは、ご自身のからだに起こる変化をしっかりと感じ取ること。まわりと比較して不安になってしまったり、あふれる情報に迷ったり・・・。

人は誰でも急に親になれるものではありません。また、親になる過程もひとそれぞれ。地域の仲間とともに、それぞれの一歩を踏み出しませんか？

■ 対象 安定期以降の妊婦とその家族

■ 費用 無料

■ 日程

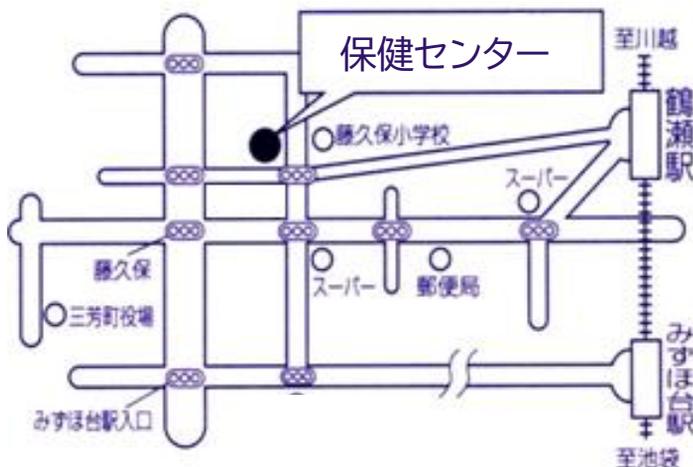


	日程
夏コース	令和5年6月22日(木)
秋コース	令和5年10月19日(木)
冬コース	令和6年2月22日(木)
時間	10:00から11:45まで
場所	保健センター 2階 調理室
内容	管理栄養士講話「妊娠中の栄養について」 助産師講話「赤ちゃんとの生活について」 沐浴指導・妊婦体験など

■ 申込方法 下記の二次元コードよりお申込みください。



←両親学級
申し込みフォーム
二次元コード



申込締切
講座当日の2日前まで



相談先紹介

- 妊婦さんに対してウェブや対面による健康相談を行っています。

育児の準備についてや、妊娠中の生活の不安やお悩みなど…。
オンライン又は面接にて、地区担当の保健師が対応します。
お気軽にご相談ください。



- プレッツみよし（電子母子健康手帳）にて、
沐浴などの動画を配信しています。

裏面にある二次元コードよりDLができます。



三芳町役場 健康増進課 母子保健担当

TEL 049-258-0019（代表）

Fax 049-274-1051

mail hoken@town.saitama-miyoshi.lg.jp

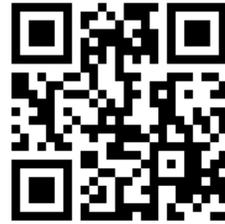




役立ちサイトのご紹介



母子手帳アプリ
プレッツ みよし
By 母子モ



地域情報や日々の記録をつけることができます。



国立成育医療研究センター
妊娠と薬情報センター

妊娠・授乳中の服薬に関することが掲載されています。

厚生労働省
妊娠中と産後の食事について



何をどれだけ食べたら良いかコマのイラストで示した食生活指針、妊娠中に注意が必要な食中毒菌などについて掲載されています。



国立健康・栄養研究所
妊産婦さんが気になるQ&A

バランスの良い食事ってどんな食事？妊娠中食べてはいけないものがある？といった疑問に、専門家が答えしています。