

R7年度 ウェルカムベイビー教室

ウェルカムベイビー教室で、出産前後に役立つ情報がいっぱい！
パパママの参加をお待ちしています！😊

※    の3つで1つのコースです。

全て参加した方には赤ちゃん用品 2,000 円相当のプレゼントがあります。内容は楽しみに！

教室の流れ



- ①妊娠中の歯の健康と赤ちゃんの歯みがき
- ②妊娠中の食事について
- ③子育て仲間を作ろう！



- 動きやすい服装でお越しください
- ④赤ちゃんに読み聞かせたい絵本紹介
または⑤ウェルネス・タッチケア®
 - ⑥お産のお話と授乳について



- 持ち物:バスタオル、エプロン
- ⑦赤ちゃんが泣いて困ったらどうする？
 - ⑧赤ちゃんを抱っこしてみよう！
 - ⑨赤ちゃんをお風呂に入れてみよう！

日程

受付 9 時 50 分 教室 10 時 00 分～12 時 00 分

- 1 コース  4 月 10 日(木) /  ⑤ 5 月 15 日(木) /  5 月 29 日(木)
- 2 コース  5 月 29 日(木) /  ④ 6 月 12 日(木) /  7 月 10 日(木)
- 3 コース  ⑤ 8 月 21 日(木) /  9 月 11 日(木) /  9 月 25 日(木)
- 4 コース  9 月 25 日(木) /  ④ 10 月 9 日(木) /  11 月 6 日(木)
- 5 コース  ⑤ 12 月 4 日(木) /  1 月 8 日(木) /  1 月 22 日(木)
- 6 コース  1 月 22 日(木) /  ④ 2 月 5 日(木) /  3 月 5 日(木)

会場 湯河原町保健センター 湯河原町中央 2-1-3 役場隣の建物

参加したパパママの声

授乳に不安がありましたが、参加後はあげるのが楽しみになりました。
(妊娠 5 か月のママ)

ウェルネス・タッチケア®
で自分を大切にするこ
の重要性を学びました。
(妊娠 6 か月のママ)

主人の妊婦体験もできて、
良い経験・思い出になりました。
(妊娠 5 か月のパパ・ママ)

ネットで知るよりも
直接ちゃんと専門的
な知識を得ることが
できた！
(妊娠 5 か月のママ)

①妊娠中の歯の健康と

赤ちゃんの歯みがき

妊娠中は女性ホルモンの変化で歯周病菌が増加！さらに歯周病菌は早産や低出生体重児のリスクに。歯科衛生士がお話します。



④赤ちゃんに読み聞かせたい絵本紹介

文部科学大臣表彰を受賞された JPIC 読書アドバイザー足利みどりさん(あしかが文庫)による、ママと生まれてくる赤ちゃんへの読み聞かせ、おすすめの絵本を紹介します！

ご家族やパートナーの妊婦体験は教室内でいつでもできます！
予約時にスタッフにお伝えください✿

お問い合わせ先
湯河原町保健センター
TEL：0465-63-2111 (内線 365)

②妊娠中の食事について

自分の食生活を振り返りながら、妊娠中に必要な栄養や、バランスの良い食べ方等について、保健センターの栄養士からお話します。

③子育て仲間を作ろう！

出産前後の「湯河原町のサポートや制度」について、保健センターの保健師がお話します。また参加者同士でおしゃべりタイムがあります。

⑤ウェルネス・タッチケア®

優しく触れることで「誰もが愛されるべき存在」であり、自分を愛し、自己肯定感を高めま。心と身体を健やかに育み、幸せホルモンをいっぱい出しましょう！全世代の人におすすめです！

⑥お産のお話と授乳について

分娩の始まりから出産までの流れ、お産のためのエクササイズ、母乳を出しやすくする乳頭マッサージなどを学べます！

⑦赤ちゃんが泣いて困ったら

どうする？

想像以上に赤ちゃんが泣く…。

そんな時あなたはどうしますか？

イライラするのは誰でも同じ。教室で、泣きの特徴や対処法と一緒に学びませんか？

⑧赤ちゃんを抱っこしてみよう！

赤ちゃんのお人形を使って、様々な抱っこの仕方、授乳方法について助産師が手取り足取り教えます！

⑨赤ちゃんをお風呂に入れてみよう！

赤ちゃんのお肌はとてもデリケート。生後1か月までは赤ちゃんだけのお風呂「沐浴」を行います。教室で、沐浴のポイントを学びましょう！

