




# R8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！



- ④赤ちゃんに読み聞かせたい絵本紹介
- ⑤お産のお話と授乳について



持ち物:バスタオル、エプロン

- ⑥赤ちゃんが泣いて困ったらどうする？
- ⑦赤ちゃんを抱っこしてみよう！
- ⑧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 16 日(木)  | / |   | 5 月 7 日(木)   | / |   | 5 月 21 日(木)  |
| 2 コース |  | 5 月 21 日(木)  | / |  | 6 月 18 日(木)  | / |  | 7 月 16 日(木)  |
| 3 コース |  | 8 月 20 日(木)  | / |  | 9 月 3 日(木)   | / |  | 9 月 17 日(木)  |
| 4 コース |  | 9 月 17 日(木)  | / |  | 10 月 15 日(木) | / |  | 11 月 26 日(木) |
| 5 コース |  | 12 月 10 日(木) | / |  | 1 月 7 日(木)   | / |  | 1 月 21 日(木)  |
| 6 コース |  | 1 月 21 日(木)  | / |  | 2 月 18 日(木)  | / |  | 3 月 18 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)

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。

### 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。



### 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！

### ⑤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！

### ⑥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のようにしますか？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？

### ⑦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！

### ⑧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！



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

お問い合わせ先

湯河原町健康こどもみらい課

TEL：0465-63-2111 (内線 362)