

# 令和5年度 マタニティ♡サロン なめがた

新しい家族を  
迎える

その日のために

## 子育てはお腹の中から

マタニティ♡サロンは妊婦さんが気軽に集まって妊娠・出産・子育て等のことを話し合い交流を深め、普段感じている疑問等の相談に応じる場として開催します。  
妊娠をきっかけにお友達づくりをしてみませんか？皆様のご参加を心よりお待ちしております。

### なんでも相談

<<午後1時30分～3時>>

- ・妊娠中の気になることなんでも相談
- ・妊婦さん同士の交流
- ・出産に向けた準備(入院時に必要なもの等)
- ・絵本の読み聞かせ

- ① 4月19日(水) ② 7月26日(水)  
③ 10月18日(水) ④ 1月31日(水)

担当:保健師・読み聞かせボランティア

申し込み:開催日2日前までに  
電話等でお申込みください

### 妊娠中の栄養

<<午後1時30分～3時>>

- ・妊娠期間別の食事のポイント
- ・何をどれくらい食べたらいいの？
- ・妊娠中に気をつける食品とは？
- ・簡単にできるおやつ紹介

- ① 6月21日(水) ② 9月27日(水)  
③ 12月20日(水) ④ 3月27日(水)

担当:管理栄養士

申し込み:開催日2日前までに  
電話等でお申込みください

### お産の準備

<<午前9時30分～11時>>

- ・お産の進み方(楽なお産のための呼吸法)
- ・母乳栄養について

- ① 5月24日(水) ② 8月23日(水)  
③ 11月29日(水) ④ 2月14日(水)

担当:助産師

申し込み:開催日2日前までに  
電話等でお申込みください

家族皆で  
子育てを!

### ● パパママスクール

<<9時30分～11時>>

- ・パパの妊婦疑似体験
- ・育児の練習(オムツ替え、抱き方、着替え)
- ・沐浴疑似体験
- ・産後のこころの変化

- ① 6月18日(日) ② 10月15日(日)  
③ 2月18日(日)

担当:保健師

申し込み:開催日1週間前までに  
電話等でお申込みください

### ● 妊婦歯科健診と歯の健康教室

<<9時～11時>>

- ① 6月15日(木)  
② 12月14日(木)

担当:歯科医師・歯科衛生士

会 場:行方市保健センター  
(健康増進課)

持 ち 物:母子健康手帳(親子健康手帳)

T E L: 0291-34-6200