

# 令和2年度 ハローベビー教室のご案内

妊娠中の喜びや不安、出産後の生活や育児のことなど、これからパパやママになる方たちとお話ししながら楽しく交流しませんか？  
皆さまのご参加をお待ちしております♪ 詳しい内容は裏面をご覧ください！！



## ♡内容・日程♡

(詳細な内容は変更になる場合があります。ご了承ください。)

	5月開講コース	9月開講コース	1月開講コース	内 容	持ち物	会 場
1 回 目	新型コロナウイルス 感染防止のため 中止	9月3日(木) 13:30~15:30	令和3年 1月15日(金) 13:30~15:30	☆妊娠中に知っておきたい食事の話と 手軽に作れる料理の紹介 ~妊娠中から離乳食づくりまで 役立ちます~ ☆知って得する母子保健サービスの紹介	親子(母子) 健康手帳	津山すこやか・ こどもセンター (山北800番地) 2階 多目的室
2 回 目		9月17日(木) 13:30~15:30	1月27日(水) 13:30~15:30	☆お産に向けて準備しよう! ~助産師の話~	親子(母子) 健康手帳	津山すこやか・ こどもセンター (山北800番地) 2階 多目的室
3 回 目		10月4日(日) 10:00~12:00	2月7日(日) 10:00~12:00	☆赤ちゃんが生まれたよ <small>もくよく</small> ~沐浴実習・赤ちゃんの泣き声体験など~ ☆妊婦体験	親子(母子) 健康手帳	津山すこやか・ こどもセンター (山北800番地) 1階 健診室

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から5月開講コースは中止とさせていただきますことになりました。

※いずれかのコースにご参加ください。台風等の荒天、災害、感染症の流行状況等により中止する場合があります。

☆対象は初産婦さんに限ります。ご了承ください。

教室はご夫婦で参加できます。

なるべく3回ともご参加ください。

☆申し込みは各回1週間前までにお願いします。

♡申し込み・問い合わせ先♡

津山市こども保健部健康増進課 (津山すこやか・こどもセンター1階)

TEL : (0868) 32-2069

# ～ハローベビー教室 内容紹介・参加者の声～

## 1回目

～しあわせなマタニティライフを送るための食事講座～

- ★妊娠中の食事のポイント
- ★毎日の食事に役立つ手軽に作れる料理の紹介
- ★取り分け離乳食の紹介

赤ちゃんや自分の体のために、バランスよく食べる大切さが分かったわ！

大人のみそ汁から離乳食が作れたわ！だしは簡単にとれたから家でやってみたい。

電子レンジでの調理は時短で便利！うす味でおいしい調理のコツも分かった。

## 2回目

～助産師による知っておきたいお産に向けての話～

- ★妊娠中の生活のポイント
- ★呼吸法
- ★乳房ケア
- ★お産の時の流れ など

お産に向けて妊娠中気をつけておきたいポイントを丁寧に知れて、安心できた☆

夫にも呼吸法を知ってもらえた。一緒に体験できて良かった♪

情報交換ができた！3回通じて知り合いもできた♪

## 3回目

～出産後の生活をイメージしてみよう～

- ★ベビー人形による沐浴体験
- ★妊婦体験
- ★赤ちゃんの泣き声 CD による泣き声体験

夫が妊婦体験をすることで、妊娠中気遣ってもらいたいことを知ってもらえた！

赤ちゃんが泣いた時の対応を知れた！抱っこの仕方が上手になった！！

沐浴で赤ちゃんの体重に近い人形を使ったので、実際の様子をイメージすることができて良かった。