

# 令和4年度 ハローベビー教室のご案内

これからパパやママになる皆さん、妊娠中の過ごし方や出産、産後の生活や育児のことなどを学びませんか？  
 皆さん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	備 考
1 回 目	5月13日(金) 13:30~15:30	9月2日(金) 13:30~15:30	令和5年 1月13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	<b>持ち物</b> 親子(母子) 健康手帳  <b>会 場</b> 津山すこやか・ こどもセンター (山北800番地) 1階 健診室
2 回 目	5月23日(月) 13:30~15:30	9月16日(金) 13:30~15:30	令和5年 1月23日(月) 13:30~15:30	＊お産に向けて準備しよう！ ～助産師の話～	
3 回 目	6月5日(日) 10:00~12:00	10月2日(日) 10:00~12:00	令和5年 2月5日(日) 10:00~12:00	＊赤ちゃんが生まれたよ もくよく ～沐浴実習・妊婦体験 赤ちゃんの泣き声体験など～	

オンラインでも受講できます。申し込みはこちらから。



☆会場でのハローベビー教室の受講対象は初産婦です(ご夫婦で参加可)。経産婦は、オンラインで受講ください。

☆5月開講、9月開講、1月開講コースのいずれかご都合のつく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全面オンラインへの切り替え、または中止する場合があります。

☆津山市のホームページに沐浴動画を掲載していますのでご覧ください。

申し込みは各回1週間前まで  
 をお願いします

♥問い合わせ先・申し込み♥

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。

電子レンジを使った調理は時短で便利！うす味でおいしい調理のコツも分かった。

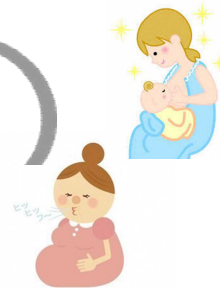


## 2回目

～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が分かったので、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♪

初産で不安だったが、助産師さんの体験談が聞けてよかった！



## 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がわかった！抱っこ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。

