

産前サポート教室（両親学級）「まきのはらたまごクラブ」

出産前から妊娠中の健康管理や過ごし方、子育てに必要な知識や育児手技を知ってもらうため、全ての妊婦と父親・家族を対象に、「まきたまクラブ」を開催しています。
近年、父親が育児休業制度を活用し、積極的に育児に参加されていることもあり、令和6年度から内容を拡充し2部制となりました。

第Ⅰ部～育児スキル上達編～

助産師による分娩や母乳の話、沐浴体験、妊婦体験、夫婦記念撮影

第Ⅱ部～いつまでも夫婦仲よし編～

産後の家族の生活を先輩パパママから知る、パパにもできる時短調理のデモと試食、夫婦記念撮影

日 程	【第Ⅰ部】10月20日回、令和7年1月19日回 【第Ⅱ部】11月24日回、令和7年2月2日回
時 間	午前9時30分～正午ごろ
会 場	さざんか 2階栄養指導室、多目的室
対 象	妊婦（妊娠5～8カ月ごろまでの安定期の人）や夫・家族 ※妊婦さん1人での参加も可能です。 ※分娩病院などの 母親学級や両親学級を受講した人もご参加ください。
定 員	限定12組（先着順）
申込方法	申込フォーム（右の二次元コード）から申し込む。



▲沐浴体験
▼パパの妊婦体験
(過去の教室)

第Ⅰ・Ⅱ部ともに参加された人には、
出産と育児へ向けた応援の品として、
オムツ1パックをプレゼントしていま
す。参加をお待ちしています。



まきたま第Ⅰ部講師 ふかさわ とも み 深澤 知美 助産師からメッセージ

妊娠中は、自分や赤ちゃんの健康を見つめる大切な時期です。例えば「現代型栄養失調」や「成人女性の3人に1人が運動不足」などは、どちらも便利な生活環境になった結果生まれた問題です。妊娠中の運動不足は、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、血行不良や筋力低下による早産や難産などの影響が出る可能性があります。また、低体重で生まれた赤ちゃんは、将来的に高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりやすい可能性があることが分かっています。
妊娠中の生活習慣を整えることで母子ともに健康に過ごすことができ、その結果安産やスムーズな育児のスタートにもつながります。出産は「怖い」ものではありません。「今」できることを大切に、心地よい出産とスムーズに育児をスタートできるよう妊娠生活を整えましょう。



妊娠前 出産前 サポート事業



市では、皆さんが安心して妊娠・出産が迎えることができるよう、妊娠を希望する女性や妊婦およびそのパートナー向けの事業を行っています。

問い合わせ 健康推進課 山口 ☎030027

葉酸サプリメントの無料配布

葉酸とは、赤ちゃんの脳や神経の元となる神経管をつくるために必要なビタミンです。赤ちゃんの神経管は妊娠4週頃に発達するため、妊娠前から十分に摂取することで病気や障がいの発症予防につながります。
市で実施している妊婦への栄養調査の結果から、食事による葉酸摂取量が少ない可能性がある人が6割以上であることが分かりました。
そこで、市では妊娠を希望する市内在住の女性を対象に「葉酸サプリメント」を配布する事業を令和6年度から開始しました。配布の申し込みについては、健康推進課まで直接お越しください。



妊婦さんのお宅に訪問

初産婦および希望のあった妊婦さんのお宅に助産師・保健師が訪問し、相談に応じます。
体調確認や心の相談、出産に向けた過ごし方、入院中のきょうだい・家族のこと、子育て支援に関する情報提供を行います。他にも、入院準備や育児用品のことなどの相談を受けています。
安心して出産を迎えられるよう、不安なことなどがありましたら、お気軽にご相談ください。



まきたま第Ⅱ部講師 やまもと え み 山本 絵美 管理栄養士からメッセージ

妊娠期特有のつわり、産後まで続くホルモンの変化による体調不良やメンタルの辛さは個人差があり、理解されにくいこともあります。そんな時こそ家族のサポートが大いに助かります。
特に、匂いに敏感になる時期はパパの手料理は喜ばれるのでしょうか。産後に赤ちゃんのお世話でママが忙しい時に、料理を待つのではなく、パパが作ってくれたらとても頼りになると思います。
この教室では、料理が初めてのパパでも、時間のないママでも、手短かに栄養バランスよく作れるレシピを紹介しています。
同じ時期に出産を控えたご家族との交流や、保健師とお話もできますので、ぜひご参加ください。

