R8 まきたまクラブのご案内

第Ⅰ・Ⅱ部ともに参加された方には
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



*オムツのメーカ等は変更になることがあります



第Ⅰ部 ～育児スキル上達編～

○出産.母乳の話
○妊婦体験
○沐浴実習



R8年			R9年
4/19（日）	7/5（日）	10/18（日）	1/17（日）

第Ⅱ部 ～夫婦仲良し編～

○産後のこころの変化
○夫婦コミュニケーション
○栄養講話・調理実習

R8年			R9年
5/23（土）	8/22（土）	11/7（土）	2/6（土）

「ママが大変な時、これで乗り切ろう！」の１品を紹介します！



おいしい試食付！

○ 時　間　午前９時 30 分～正午頃まで
※受付　午前９時 15 分～９時 25 分

○ 会　場　牧之原市総合健康福祉センターさざんか２階　栄養指導室・多目的室

○ 対象者　妊婦（妊娠５か月から８か月までの安定期の方）や夫・家族

○ 持ち物　母子健康手帳、２回目参加の方は前回使用したテキスト

○ 予約方法　開催日の１週間前までに右の申請フォームからご予約ください《**先着順**》

▲申込申請フォーム

お問合せ先
牧之原市健康推進課（さざんか）母子健康係　電話 0548-23-0027



講師からの message

まきたま第Ⅰ部講師　深澤（ふかさわ）知美（ともみ）助産師からメッセージ



妊娠中は、ママの体と心が少しずつ変化しながら、おなかの赤ちゃんが育っていく大切な時期です。この時期に、ママ自身の体調を整えることは、赤ちゃんの健やかな成長にもつながっていきます。今の暮らしはとても便利になりましたが、その一方で、体を動かす機会が減ったり、食事が偏ってしまうこともあります。妊娠中の生活習慣や体の使い方によって、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などのリスクが高まったり、出産や産後の回復に影響がでてくることがあります。また、赤ちゃんの出生体重やその後の健康にも関わっていることが分かっています。妊娠期に「食事・運動・休養」を意識して整えることで、ママと赤ちゃん双方の健康を守り、出産や育児のスタートをより安心して迎えることができます。妊娠中の時間をご家族で大切にしながら、「今できること」を無理のないペースで取り入れ、心地よい出産と、笑顔で始まる育児に向けた妊娠生活ができるように、一緒に整えていきましょう。

まきたま第Ⅱ部講師　山本（やまもと）絵美（えみ）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が、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はないでしょうか。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、保健師とのお話もできますので、ぜひご参加ください。

- **初産婦さん以外の妊婦さん（第２子以降の方）も参加可能です**
  お子さんとの参加も可能です。但し託児はありませんので、一緒にお話を聞いていただきます
- **出産前の貴重な時間に、これからのパパママになるみなさんと一緒に**
  赤ちゃんのために大事なことを学びましょう

