

# にんぷさん♡ メニュー

安心マタニティ  
のための  
メニューです

## 育ママサロン

### 《ストレッチ&リラクゼーション》

「出産の痛みが和らぐ方法ってある?」「お産がスムーズに進行するためにできることってなに?」

安心・安全なお産を目指して、助産師と一緒にストレッチ&リラクゼーションを行います。実際のお産の進み方・呼吸法も学べます。



対象：妊娠中のママ

持ち物：母子健康手帳、飲み物

※動きやすい服装でお越しください

# ふうふ メニュー

夫婦2人♡  
一緒に学ぶ  
メニューです

## パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!

### 《パパの妊婦体験》

「おなかが大きくなると、階段の昇り降りが大変だぞ!」「横になったら胸が苦しいかも!?!」 妊娠シミュレーターを着用し、妊婦さんを体感してみましょう。

### 《赤ちゃんのお風呂体験》

赤ちゃんのお風呂の方法の説明と、赤ちゃん人形(体重3kg、身長50cm)を使って、赤ちゃんのお風呂の練習をします。上手な抱っここの仕方助産師・保健師と一緒に練習しましょう!

対象：妊娠中のママとパパ

※ご夫婦で参加してください

持ち物：母子健康手帳、バスタオル



# ふあみりー メニュー

家族で学べる  
メニューです

## 産科医からのメッセージ ～赤ちゃんの命を守るために～

講師：産科医 川鱒 市郎 先生

### 《おはなし》

テレビ番組多数出演の有名産科医、川鱒先生が今年も瑞穂市で講演です! 妊娠中に気を付けたい生活の仕方は? チャイルドシートはどう選ぶ? おなかの赤ちゃんを守るために、赤ちゃんが悲しい事故に遭わないために、ママや家族にできることを産科医の先生に直接聞いてみましょう!



対象：子育て中のかた(妊娠中のかたを含む)

【夫婦・親子・お孫さんがいるかたのみも大歓迎!】

持ち物：子育て中のかたは母子健康手帳

## プレママ赤ちゃんのお世話講座

### 《おはなし》

「赤ちゃんが泣いたらどうする?」「授乳の方法は?」など妊娠中から知っておきたい出産後の生活についてお伝えします。

### 《育児体験》

抱っこ、おむつ替え、ミルク作りなど赤ちゃんが産まれた生活はやることがいっぱい! 助産師・保健師と一緒に赤ちゃん人形を使いながら体験してみましょう。

対象：妊娠中のママ

持ち物：母子健康手帳



## パパにもできる! 楽なお産ストレッチ

### 《おはなし》

「妊娠したママの身体、どう変わる?」「妊娠中からパパにできる子育てってなんだろう?」 妊娠中から夫婦で考えておきたい生活のポイントをお伝えします。

### 《パートナーストレッチ》

夫婦で協力してお産を迎えたいパパとママ! 妊娠中から身体を動かすことで、楽なお産を目指しましょう!! 助産師がパパとできるストレッチや陣痛時の労りのコツをお伝えします。

対象：妊娠中のママとパパ

※ご夫婦で参加してください

持ち物：母子健康手帳

※動きやすい服装でお越しください  
(ストレッチの際、裸足になります)



## 沐浴講座

### 《赤ちゃんのお風呂体験》

新生児期の赤ちゃんをお世話するかたのための沐浴体験実習講座です。赤ちゃんの清潔を保つための安全な沐浴を体験しながら学びましょう。ご夫婦で参加の場合は、妊婦体験もできます。



対象：妊娠中のママ、パパ、

お世話予定のある祖父母のかた

持ち物：母子健康手帳、バスタオル