

助産師等による教室・相談日のご案内



妊娠・出産に向けて気になること、産後の授乳について気になること、離乳の方法などを助産師に相談できます。必要に応じて訪問することも可能です。

助産師とお話ししながら、不安や心配などを解消しましょう。気になることがあればどんなことでもお気軽にご相談ください。

① パパママサロン

対象者

安定期以降の妊婦さんとその家族

場所

子育て支援センター

内容

- ・妊娠中の過ごし方、出産への準備など
- ・着替え、抱っこの練習
- ・妊婦体験
- ・赤ちゃんサロンへの参加



② 助産師等相談



対象者

- ・安定期以降の妊婦さんとその家族
- ・産婦さん、離乳前のお子さんがいる方

場所

すこやかセンター内保健センター、対象者の方の自宅

内容

妊婦さん ＊ご家族の妊婦体験も可。

- ・妊娠中の過ごし方
- ・母乳についての基礎知識
- ・乳頭、乳輪の形チェック
- ・腹帯の巻き方
- ・出産への準備
- ・出産時の呼吸法
- ・沐浴の練習
- ・着替え、抱っこの練習 など

産婦さん、離乳前のお子さんがいる方

- ・授乳方法 ・赤ちゃんの体重チェック
- ・授乳の悩み（分泌量、乳腺炎、白斑、裂傷、ひっぱり飲み、噛まれる）
- ・卒乳、断乳の方法 ・赤ちゃんの姿勢、頭の形
- ・抱っこの方法、抱っこひもの使い方 など

＊必要に応じて管理栄養士、歯科衛生士、心理士への相談もできます。
調整が難しい場合がありますので
希望の場合はお早めにご連絡ください。



日程は裏面へ



★ 日時

* 予約制です。参加をご希望の方は1週間前までに下記までご連絡ください。

* 参加者がいない場合は開催されません。

日にち	内容	時間
令和7年4月25日（金）	助産師等相談	① パパママサロン 13：00～ （赤ちゃんサロン 14：00～）
5月20日（火）		
6月23日（月）	パパママサロン	② 助産師等相談 10：00～12：00 13：00～15：00
7月11日（金）	助産師等相談	
8月29日（金）		
9月16日（火）		
10月20日（月）	パパママサロン	
11月18日（火）	助産師等相談	
12月12日（金）		
令和8年1月20日（火）		
2月16日（月）	パパママサロン	
3月13日（金）	助産師等相談	



連絡先 すこやかセンター内保健環境課 母子保健担当
☎0567-52-1001（平日8:30～17:15）

