



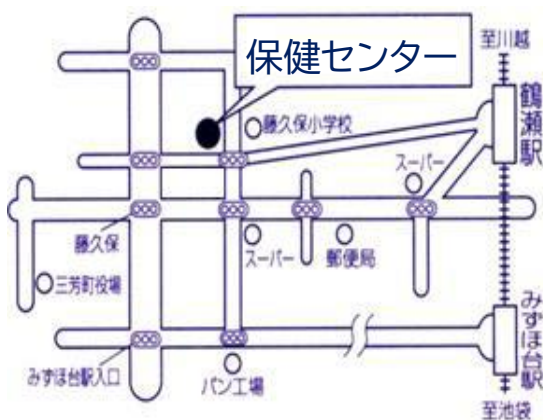
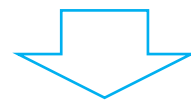
令和6年度

両親学級

ママ・パパになる準備を一緒にはじめませんか？
妊娠してからママのからだ・こころは、いろいろな変化があったと思います。
妊娠中の過ごし方で大切なことは、ご自身のからだに起こる変化をしっかりと感じ取ること。
まわりと比較して不安になってしまったり、あふれる情報に迷ったり・・・。
人は誰でも急に親になれるものではありません。
また、親になる過程もひとそれぞれ。
地域の仲間とともに、それぞれの一歩を踏み出しませんか？



- 対象 安定期以降の妊婦さんとそのご家族
- 費用 無料
- 日程 令和6年6月28日(金)
令和6年9月25日(水)
令和6年12月13日(金)
令和7年3月18日(火)
- 時間 10:00~11:45
- 場所 保健センター 2階調理室
- 内容 管理栄養士講話「妊娠中の栄養について」
助産師講話「赤ちゃんとの生活について」
沐浴体験・妊婦体験など
- 申し込み方法 下記二次元コードよりお申込み下さい。





相談先紹介

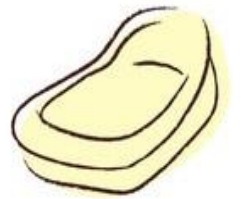
■妊婦さんに対して、ウェブや対面による健康相談を行っています。

育児の準備についてや、妊娠中の生活の不安やお悩みなど、オンライン又は面接にて、地区担当の保健師が対応します。お気軽にご相談ください。

■ **プレッツみよし**（電子母子健康手帳）にて、

沐浴などの動画を配信しています。

※裏面にある二次元コードより DL ができます。



三芳町役場

こども支援課 母子保健担当

TEL 049 258 0019（代表）

FAX 049 274 1009

Mail kodomo@town.saitama-miyoshi.lg.jp





お役立ちサイトのご紹介

母子手帳アプリ

プレッツみよし

By 母子モ

地域の情報や日々の記録
をつけることができます。



国立成育医療センター

妊娠と薬情報センター

妊娠・授乳の服薬に
関することが掲載されていま
す。



厚生労働省

妊娠中と産後の食事
について

妊娠中の食中毒、赤ちゃんの食
事について掲載されています。



国立健康・栄養研究所

妊産婦さんが気になるQ&A

バランスの良い食事って？

妊娠中に食べてはいけないも
のは？といった疑問に専門家
がお答えします。

