

いなたまクラス

- ① 歯科医師によるママとあかちゃんの歯とお口の健康の話
- ② 歯科医師による歯科検診（ママのみ）
- ③ 助産師、保健師による妊娠中の生活について
- ④ 栄養士による栄養の話と試食



3人目を妊娠中です。歯科医師さんに歯のことを色々聞いたのが参考になりました。薄味と言っても実際に「どれぐらい？」と想像していたので、試食で体感できて良かったです。

いなひよクラス

- ① 出産、産後の話、あかちゃんの話
- ② 体験してみましょう！
- ・調乳体験（ミルク作り、授乳など）
- ・育児体験（沐浴、着替えなど）
- ・妊婦体験

妊娠9カ月、夫婦で参加しました。産後の指導もあって安心できました。ミルク作りにも挑戦しました！



妊娠8か月、とても楽しく参加できました。沐浴指導では助産師さんにも褒めてもらえました！



information

電話での相談も受け付けています。気になること、心配なことなど気軽にご連絡ください。

※産前産後の事業について詳しくは町ホームページ▶



安心して妊娠& 出産を迎えるために

マタニティクラス



妊娠、出産に向けて不安や疑問を抱くことが多いと思います。ママだけでなく、生まれてくる赤ちゃんの子育てに関わる全ての人に知ってほしいことをお伝えしたり、質問や相談をお受けする場として、保健センターではマタニティクラスを設けています。今号ではその様子取材してきました。

▶保健センター (☎ 766 - 1000)

産前、産後ケアの充実に向けて

近年町内では、年間70〜80人の赤ちゃんが誕生しており、町は産前産後に利用できる様々なサポート事業を実施しています。いつくるかわからないお産のタイミングに対応してくれる「サポートタフシー」や、産後6カ月未満の母体と乳児を通所または訪問でケアする「産後ケア」、産前産後にわたりマタニティヨガやベビーマッサージのプログラムがある「いなすくサロン」など、様々な方向からママと赤ちゃんをサポートする体制を整えています。



保健師 浦塚 夫世 さん

おうちで相談 「出産育児オンライン相談」

保健センターの保健師や助産師などとオンライン相談ができます！ 「兄弟児がいて保健センターまで行けない」場合などはぜひご利用を。

「いなすくサロン」

偶数月はベビーマッサージ、奇数月はマタニティ&アフターバスヨガです。 ヨギは妊婦体操にもなりますので妊婦さんにもおすすめ!! 地域の子育て仲間との出会いの場にもなりますよ！ 広報誌 18・19 ページもご覧ください。

詳細は広報または町ホームページ▶



必要なサポートを受けて、産前産後を少しでも安心して快適に過ごしてもらえたらと思います。

マタニティクラスの活用を

その一つに「マタニティクラス」があり、ママはもちろん、パートナーや、祖父母、友人に至るまで、産まれてくる赤ちゃんの育児に関わる人、どなたでも受けていただくことができます。

マタニティクラスには、主に妊娠中の生活についてお話しする「いなたまクラス」と、主に出産、産後の子育てに関わることについてお話しする「いなひよクラス」があります。その時々抱えている疑問や相談事など気になることがあればなんでも、助産師や保健師、栄養士に相談いただけますので、対象の方はぜひ参加してみてください。

編集後記

子育てに関する情報がどんどん更新されていく中、マタニティクラスでパートナーや祖父母と一緒に新しい知識をつけられると、ママも心強いですよね。クラスに参加している月齢の近い赤ちゃんを育てるママ同士、互いに情報交換をしたりする場としても役に立っているそうです。町の事業を活用して楽しいマタニティライフと育児期を過ごして欲しいと思います。



福田 愛



中津 めぐみ