

マタニティクラス

令和4年度 日程表

市内にお住まいで、初めてご妊娠された方を対象としたクラスです。
 なかなか想像のつかない産後や赤ちゃんとの生活…
 みなさんと一緒に学んで、少しでも心配事を解消しましょう！



テーマ	内容	時間	講師	年間予定						
				令和4年 5月	7月	9月	11月	令和5年 1月	3月	
第1回	・妊娠中と出産 産後の生活	・妊娠中と産後のママの身体や心の変化 について ・お産の進み方・おうちでの過ごし方	(受付13:00~) 13:15 ~14:20	助産師	18日(水)	13日(水)	7日(水)	16日(水)	18日(水)	1日(水)
	・妊娠中の栄養	・妊娠中に必要な栄養素やバランスに ついての講話	14:30 ~15:00	管理栄養士						
第2回	・赤ちゃんとの生活	・赤ちゃんのお世話についての講話 ・母乳に含まれる栄養や授乳方法について	(受付13:00~) 13:15 ~14:20	保健師 ・ 助産師	25日(水)	27日(水)	21日(水)	30日(水)	25日(水)	8日(水)
	・沐浴体験	・赤ちゃんの人形を使用した沐浴の練習 ・お着替え、オムツ替えの練習	14:30 ~15:00							

- 持ち物：母子健康手帳・筆記用具・飲み物
- 場所：鹿嶋市保健センター（鹿嶋市平井1187-1）
- ★**安定期に入ってからのご参加をおすすめしています。**
- ・参加を希望される方は、下記へ申込みをお願いします。
鹿嶋市保健センター ☎0299-82-6218

予約制・先着順(6名まで)
のご案内となります

ご参加をお待ちしています♪



【お願い】

※今後、感染症の流行等の状況により、やむを得ず中止とさせて頂く場合がございます。

- ◆受付の際、体温測定と体調確認をさせていただきます。
- ◆マスクの着用にご協力ください。
- ◆以下の項目に、本人または家族が該当する場合は参加を見合わせてください。
 - 37.0℃以上の発熱や咳・鼻水・下痢など体調の悪い方、またご家族に同様の症状がある。
(喘息やアレルギー等で症状がある場合は事前に相談して頂くようお願いいたします)
 - 新型コロナウィルス感染者と接触がある。または、濃厚接触者に該当する。