

パパママ教室～1st マタニティ～

パパママ教室では妊娠中・出産後に役立つ情報をお話ししています！

1. 妊娠中・出産後の心と体の変化(保健師)

- (1) 胎児の成長
- (2) 妊娠期の過ごし方

2. 妊娠中の食事(管理栄養士)

3. 妊娠・授乳と薬(薬剤師)

4. 疑似妊婦・赤ちゃん抱っこ体験

5. 赤ちゃんとの生活

- (1) 抱っこ紐
- (2) 赤ちゃんの栄養
- (3) 赤ちゃんの衣類
- (4) 赤ちゃんの泣き
- (5) 産後うつ
- (6) パパの出番
- (7) 困ったときの相談先
- (8) 豊田市の育児支援制度



このほかにも、母子健康手帳交付時にお渡しした『母子健康手帳 副読本』に、妊娠期から出産後に必要な情報がたくさん載っています！ぜひご一読ください★

★お家で妊婦体験をやってみよう★

用意するもの：	大きめのリュックサック	1つ
	2L のペットボトル	2本
	エプロン	1着

- 1. リュックに水を入れたペットボトルを入れ前後逆に背負います。
- 2. 上からエプロンを着ます。
- 3. お腹の大きな妊婦さんの体験ができます！

妊婦さんの生活を体験してみよう！

しゃがんでみると…？
仰向けに寝てみると…？

