

令和6年度 マタニティ学級のご案内



佐世保市では、安心して出産を迎えられるように、**初妊婦さんを対象**にマタニティ学級を開催しています。第1課～第3課を下記の内容で開催しますので、ぜひご参加ください。

第1課 赤ちゃんを迎える準備をしよう!(ママのみ)



- プレママ交流会
- 妊娠中に気を付けること
- おっぱいの話
- ママと赤ちゃんのために準備する物
- マタニティヨガ(妊婦体操)

妊婦体操を行うので動きやすい服装でご参加ください♪

第2課 妊娠中の食事とお口のことについて学ぼう!(ママのみ)



- 妊娠中から産後の食事について
- 妊娠中から産後のお口の健康について
- 災害に備える
- 子育て支援センター紹介

座学もあるため必要な方はクッションやスリッパ等もお持ちください。

第3課 赤ちゃんがやってくる!(パパ参加OK)



- 赤ちゃんの誕生
- 産後のママと赤ちゃんのこと
- 赤ちゃんをお風呂にいれてみよう ★パパは妊婦体験もできます!



	第1課	第2課	第3課	予約開始日
5月	8日	15日	22日	4月1日
7月	10日	17日	24日	6月3日
9月	11日	18日	25日	8月1日
11月	13日	20日	27日	10月1日
1月	8日	15日	22日	12月2日
3月	12日	19日	26日	2月3日

時間 奇数月の水曜日 9時30分～12時00分(受付時間:9時00分～)

会場 佐世保市中央保健福祉センター(すこやかプラザ) 6階 運動実習室

定員 先着20名

持参物 母子健康手帳・子育てガイド・筆記用具・飲料水

申込方法 予約開始日より電話連絡にてお申込みください

お問合せ 佐世保市すこやか子どもセンター子ども保健グループ 電話(0956)24-1111

マタニティ学級動画情報

～沐浴・妊婦体操・出汁の取り方・歯磨き～

I. 沐浴の方法



佐世保市ホームページ
『させば動画ナビ』で
配信しています♪



II. 妊婦体操 (マタニティヨガ)



< 1回目 >
準備編



< 2回目 >
足の運動編



< 3回目 >
足の運動編



< 4回目 >
股関節の運動編



< 5回目 >
股関節の運動編



< 6回目 >
腹筋と背筋の運動編



< 7回目 >
腹筋と背筋の運動編



< 8回目 >
骨盤の運動編

III. 出汁の取り方



IV. 歯磨きの方法



①歯磨き時に準備する物



②2歳頃の仕上げ磨き：
歯磨きを嫌がるとき



③3歳頃の仕上げ磨き

