



妊婦・夫 にんぷっぷ教室



～赤ちゃんをむかえる準備をしよう～

市保健センターでは、出産を控えた妊婦さんご家族を対象とした「にんぷっぷ教室」を開催しています。
プレママ講座(3日間コース)と、お産準備講座(夕方開催)があります。初めての妊娠で不安、妊婦のお友だちが欲しい、2人目だけど知識や技術を思い出したい…など、さまざまな要望の方が参加されています。

要予約

プレママ講座

午前9時30分～午後0時30分
※1日から参加できます。

1日目(平日)の内容

- ◆歯科衛生士による講話
- ◆ブラッシング実習
- ◆産後の赤ちゃんとの生活について
- ◆先輩ママ・赤ちゃんとの交流会

2日目(平日)の内容

- ◆妊娠期～産後の心とからだの変化について
- ◆妊娠中に行える腰痛や肩こりに対する体操の紹介
- ◆妊娠中の栄養について
- ◆手早く作れるレシピ紹介と試食

3日目(土・日曜日)の内容

- ◆助産師によるお産劇
 - ◆沐浴体験(赤ちゃんのお風呂入れ)
 - ◆パパの妊婦体験
 - ◆赤ちゃんの泣きに関するDVD鑑賞
- ※ご夫婦で参加される方が多いです。



妊婦体操の様子です【2日目】。
妊婦さんは、体の変化に伴い腰痛や肩こりなどのトラブルが起こる方が多いです。どのように姿勢を気をつけると腰痛が防げるのか、実践を交えてお伝えします。



沐浴体験は主にパパが実施します【3日目】。約3kgの赤ちゃん人形で実践することで、沐浴時の赤ちゃんの支え方や洗い方を体験することができます。皆さん汗をかきながら頑張っています。



パパの妊婦体験の様子です【3日目】。約10kgのおもりがついた妊婦ベストを装着します。寝転がったり、床に落ちている物を拾ったりして、動きづらさを体感してもらいます。また、お腹の重みにより足腰への負担が生じることや、足元が見えないことの恐さも体験してもらいます。

参加者の感想

※3日目終了後
アンケートより

- ・同じ境遇の人と話せてよかったです。
- ・妊婦さんの大変さがわかりました。
- ・主人を含め、赤ちゃんとの生活が楽しみになった。

要予約

お産準備講座

午後6時～7時30分

- 【内容】 ◆お産の準備と進み方に関するDVD鑑賞
◆沐浴実習 ◆パパの妊婦体験

プレママ講座の3日目とほぼ同じ内容を体験できます。
お仕事をしている方や経産婦さんにおすすめです。

☆にんぷっぷ教室の日程については、「すこやか」(牛久市健康づくり情報・年間予定表)をご覧ください。

【問い合わせ・申し込み】健康づくり推進課(市保健センター) ☎内線1745・1746(平日午前8時30分～午後5時15分)