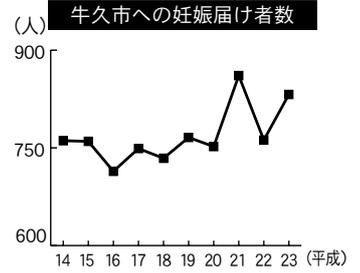


にんぷっぷ (妊婦・夫) 教室って 何？

市では、初めてお子さんを出産される妊婦さんとそのご家族を対象に「にんぷっぷ教室」を実施しています。初めての妊娠・出産では、妊娠中や産後のイメージがつきにくく不安も多いものです。同じ時期に出産される方同士の交流ができ、妊婦さんが安心して出産を迎える手助けとなるこの教室は、2カ月に1回(3日間)実施しています。ぜひご参加ください。



1 目
自己紹介、栄養のはなし、
簡単お料理ショー、試食、
プレママカフェ

◆妊娠中の栄養
摂取量や減
塩、バランス
の取れた食事
について栄養
士がお話しま
す。



◆栄養士による料理ショーでは、
フライパン1つで3品できる
“お野菜たっぷりメニュー”の
紹介・試食。
◆講話終了後のプレママカフェで
は、お茶を飲みながら和気あ
いあいと情報交換。
◆お住まいの近い方同士がグルー
プになるので、教室1日目で
みんな仲良しに！

2 目
虫歯予防のはなし、歯み
がき実習、産後のはなし、
先輩ママとの交流会

◆妊娠中の歯
の健康やこ
れから生ま
れてくる赤
ちゃんの虫
歯予防につ
いて、歯科



衛生士がお話します。しっか
り時間をとって普段意識しに
くい自分の歯と向き合う時間
を作ります。

◆先輩ママとの交流会では、出
産エピソードや、準備しておい
たほうがいいグッズなど、貴重
な情報を聞くことができます。

3 目
お産劇場、沐浴実習、
パパの妊婦体験

◆土曜日開催なので、夫婦での参
加率が約9割と、パパも一緒
に参加。もちろんママだけの
参加でも大丈夫。

◆お産劇場では、
陣痛からお産
までの流れ、
お産に立ち会
うパパの役割
などを、助産
師が演劇しな
がら説明。



◆沐浴実習で
は、パパ中心
で新生児の人
形を使ってお
風呂入れ体験。
妊婦体験では、
パパが約10kgの妊婦ベストを
着て、階段昇降や寝返りなど
の大変さを実感。



つまり… にんぷっぷ教室とは

- ① 出会いの場・仲間作りの場
- ② 妊婦仲間や先輩ママから情報が得られる場
- ③ 気分転換や、妊婦仲間と出産後もお互い心の支えになる場
なのです！



引 越してきたばかりで近くに知り
合いもいませんでしたが、教室
に参加して友人ができました。

お 産劇場では、一緒にいきんでし
まいました。産むのは妻だけ、
自分もドキドキしています。

子 育てて大変ですね。子どもを迎
える気持ちの準備ができました。

も うすく子どもが生まれてくるん
だという実感がわいてきました！

参加者の喜びの声



※妊娠が分かったら、早めに産院を受診し、出産予定日が確定したら保健センター(健康管理課)または総合窓口課で妊娠届け出をして、母子健康手帳を受け取ってください。