

# これからママ・パパになるあなたへ



稲毛区在住で出産を迎える方を対象に、下記学級を開催しております。  
妊婦同士、パートナー同士の交流とともに、妊娠中の生活・出産・育児について学んでみませんか？

## 母親&父親学級

妊娠編・出産編・子育て編の3回1コース  
男性限定の妊婦体験もあります。

- 妊娠編** グループワーク/歯と栄養の話/父親学級
- 出産編** 助産師による分娩の経過やお産の話、体操  
※動きやすい服装でお越しください
- 子育て編** 育児のイメージづくり/たばこの話  
赤ちゃんのお風呂入れ等の実習

## 母乳教室

「母乳で育てたいけど、実際にできるのか心配」  
「妊娠中からやっておくことはあるの？」  
そんな心配をお持ちの方、母乳育児に興味のある方、一緒に母乳育児の準備をしてみませんか？

母乳の出るメカニズムや、授乳について  
助産師の講義と実習が受けられます。

妊娠期編	出産時編	育児編	母乳教室	対象の目安（出産予定日）
5/13（水）	5/20（水） 13：00～15：30	6/17（水）	6/3（水） 13:30～15:30	2020年9月頃までの方
7/22（水）	7/29（水） 9：30～12：00	9/30（水）	8/26（水） 9:30～11:30	2020年11月頃までの方
9/9（水）	9/23（水） 13：00～15：30	11/25（水）	10/14（水） 13:30～15:30	2021年1月頃までの方
11/6（金）	11/13（金） 9：30～12：00	R2/1/15（金）	12/9（水） 9:30～11:30	2021年3月頃までの方
1/6（水）	1/13（水） 13：00～15：30	3/17（水）	2/17（水） 13:30～15:30	2021年5月頃までの方
3/10（水）	3/17（水） 9：30～12：00	決定次第、HPにてお知らせします。		2021年7月頃までの方

<会場>

稲毛保健福祉センター 2階

<持ち物>

母子健康手帳、母子手帳別冊  
筆記用具、飲み物

<申込・問い合わせ先>

稲毛保健福祉センター 健康課  
母子健康包括支援センター  
千葉市稲毛区穴川4-12-4  
電話 043(284)8130  
FAX 043(284)6496  
※全て予約制です。