



プレママクラスのご案内



妊娠おめでとうございます。

妊娠・出産・赤ちゃんのお世話について聞きたい！沐浴の体験をしてみたい！
そんな方は「プレママクラス」にぜひご参加ください。

- ☆対象 象 印西市にお住まいの**初産婦**さん
- ☆会場 歯科栄養編……文化ホール 2 階 （印西市大森 2535）
プレ育児編……ふれあいセンターいんば 3 階 （印西市美瀬 1-25）
- ☆定員 歯科栄養編 24 組 プレ育児編 12 組
- ☆日程 おおむね**妊娠6か月～8か月頃**にご参加ください。
- ☆申込方法 コースごとの申込み制です。

（なるべくどちらの講座もご参加いただける方）

各コースの**始まる2か月前位を目安に受付開始**になります。

※日程や申し込み開始等の詳細は HP をご確認ください。



☆持ち物 母子健康手帳、筆記用具

☆内容

歯科・栄養のお話（1回目）（受付13：15～ 教室開始13：30～

※約2時間程度を予定）

- ・ 歯科医師による講話
- ・ お母さんと赤ちゃんの歯について
- ・ お母さんと赤ちゃんの栄養について

プレ子育て体験（2回目）（13：00～、14：00～、15：00～のいずれか

※約1時間半程度を予定）

- ・ お産の進み方、呼吸法について
- ・ 育児について（授乳、オムツの替え方）
- ・ 沐浴実習（パパに沐浴体験してもらいます）

[裏面の【赤ちゃんのお風呂の入れ方】の動画をご覧ください。](#)

パパと一緒に
沐浴体験して
みませんか！

【お申し込み・問い合わせ】

印旛保健センター（ふれあいセンターいんば 1 階）

☎0476-80-3800（月～金 8:30～17:00）



プレママ動画の紹介



プレママクラスに参加したいけど日程が合わなくて・・・忙しいプレママさんにも見てもらいたい動画を作成しました。プレママクラスで行っている沐浴実習の動画もあります。ぜひご覧ください。(印西市HPのプレママクラスからも見るができます)

1、赤ちゃんのお風呂の入れ方 沐浴の手順 (1)



(2)



(3)



2、赤ちゃんのお世話の仕方 抱っこ仕方



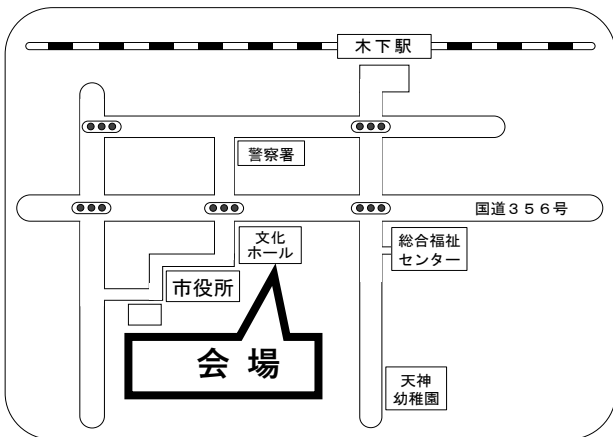
ミルクのあげ方 (哺乳瓶)・
おっぱいのあげ方



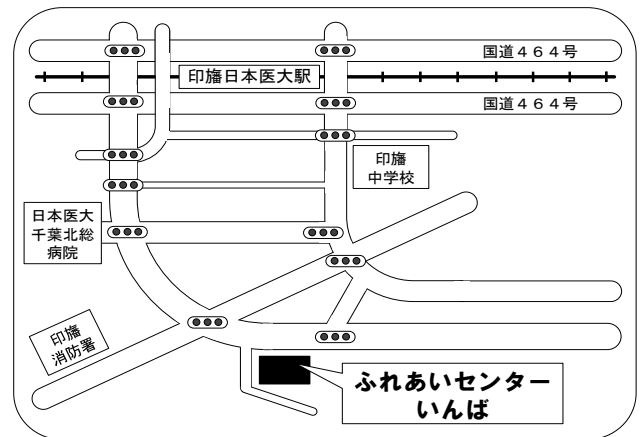
3、栄養編動画 鉄分たっぷり あさりのパスタ



簡単ミルクもち



～歯科・栄養編～
文化ホール
印西市大森2535 (駐車場あり)



～育児編～
ふれあいセンターいんば
印西市美瀬1-25 (駐車場あり)

【土日開催日で、当日欠席される場合の緊急連絡先】

健康づくりセンター ☎0476-80-3900 (ふれあいセンターいんば2階)