



# 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 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。

市 HP



☆持ち物 母子健康手帳、筆記用具

☆内容

**歯科栄養編**（受付 13：15～ 教室開始 13：30～

※約2時間程度を予定）

- ・お母さんと赤ちゃんの歯について（ブラッシング指導等）
- ・お母さんと赤ちゃんの栄養について

**プレ育児編**（13：00～、14：00～、15：00～のいずれか

※約1時間半程度を予定）

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

[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ことができます）

## 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



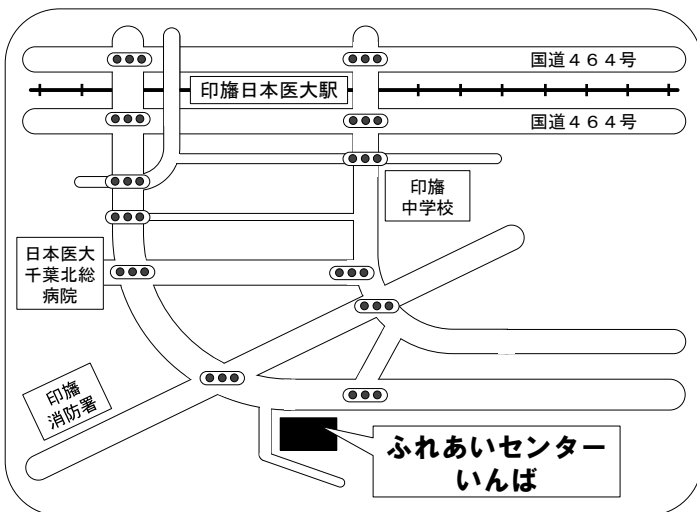
## 3、栄養編動画 鉄分たっぷり あさりのパスタ




簡単ミルクもち



ふれあいセンターいんば 印西市美瀬1-25（駐車場あり）



- ・ふれあいバス印旛・本埜支所ルートで「印旛支所」下車 
- ・北総線「印旛日本医大駅」下車徒歩17分
- ・印旛日医大駅からちばレインボーバス 印旛学園線、なの花交通バス六合路線、大成交通宗像路線で「印旛支所」下車

※バスのルート等は変更になる場合があります。市ホームページもしくはバス会社のホームページをご確認ください。

【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）