

# パパママ教室



妊娠おめでとうございます！！赤ちゃんを家族にむかえるにあたり、楽しみな気持ちとともに、心配や不安など色々な思いがあるかと思います。パパママ教室では、これからの妊娠、出産、子育てに役立つ情報を専門スタッフがお伝えします。

令和4年 **9月9日（金）**  
13:30~15:30

要予約

参加を希望される方はご連絡ください

場所 北広島町まちづくりセンター（会場地図裏面）  
（北広島町有田 1234）

対象 妊婦さんとその家族 持参物 母子健康手帳・筆記用具



## 9月9日のプログラム

### ☆妊娠中の生活とお産のこと（助産師）

切迫流産や早産を予防する日常生活についてと色々な出産方法、陣痛のことなどを助産師からお話しします。

### ☆お口と歯の健康（歯科衛生士）

妊娠中は、お口のトラブルが発生しやすくなります。妊娠中の口腔内のトラブルは流産や早産の原因になることも。妊娠中のお口のケアの方法や生まれてくる赤ちゃんのお口の健康について歯科衛生士からお話しします。

### ☆妊娠中のおすすめ食生活（管理栄養士）

妊娠中にはどんなものを食べたらよいかなど、管理栄養士おすすめの食生活についてお話しします。

### ☆赤ちゃんが生まれた時に必要な手続きや子育てサポート（保健師）

知っておくと安心な出生届、児童手当、子ども医療などの手続き方法と出産後に利用できる子育てサービスを保健師がご紹介します。（保健師の話は時間が無い場合は全体での説明は省略し、個別に相談を承ります）

次回パパママ教室は  
11月6日（日）です。

## お問い合わせ

☎ 050-5812-1853

北広島町 役場保健課 健康増進係  
担当 水野（保健師）

✉ kenkou@town.kitahiroshima.lg.jp



教室参加の方には赤ちゃんのお風呂で便利なバススポンジをプレゼント！（妊婦さん一人に一つ、一人一回限り）

