

令和6年度

マタニティサロン

【予約制】



妊娠中の生活を快適に過ごすとともに、赤ちゃんを健康に産み育てるために、妊娠中のお母さんの心と体のことや、赤ちゃんのことを知ってもらうために、妊婦さんとご家族の

対 象：妊娠週数16週以降の妊婦とご家族

場 所：竜王町保健センター 1階




時 間：9時30分～11時頃まで

持ち物：母子健康手帳、動きやすい服装

予約先：竜王町健康推進課（保健センター）

0748-58-1006（前日まで）

沐浴体験や、着替え、おむつ交換の練習ができます。

コース名	日程			内容	担当
沐浴・スキンケアコース	4月26日 (金)	8月23日 (金)	12月20日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠の経過、妊娠中の過ごし方 分娩の経過 赤ちゃんのお風呂（沐浴・実技） スキンケア 	助産師 保健師
栄養・運動コース	5月24日 (金)	9月27日 (金)	令和7年 1月24日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中、産後の食事バランス 産後女性の身体のケア (肩こり、腰痛、尿漏れ予防など) 自宅で行えるストレッチやエクササイズ 	理学療法士 管理栄養士 保健師
お母さん安心コース	6月21日 (金)	10月25日 (金)	令和7年 2月28日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> 産まれてすぐ～生後2か月頃の赤ちゃんのお話 (生活リズム、授乳、赤ちゃんのタイプなど) 母子健康手帳を活用しよう マタニティブルー、産後うつについて 	助産師 保健師
乳房ケア・母乳・ミルクコース	7月26日 (金)	11月22日 (金)	令和7年 3月21日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> 産前産後の乳房ケア、マッサージ 乳房トラブル予防 母乳、ミルクの飲ませ方 授乳時の赤ちゃんの抱き方いろいろ 授乳グッズの紹介 	助産師 保健師

※全コース受講の必要はありません。

