

# 令和2年度 パパママ学級のご案内

新しい小さな命のお誕生に期待やちょっとした不安な思いを抱いている皆さん。同じ頃に出産を迎える仲間と一緒に準備(学習)をしませんか。根室市公民館では、両親で協力して育児を行うきっかけをつくることを目的として、妊娠中の健康管理や過ごし方、沐浴などの育児体験を行うパパママ学級を開催しています。平日の参加が困難なパパママに休日や夜間の実施を取り入れ、全体で4回実施しています。「パパママと赤ちゃんのためのヘルシークッキング(調理実習)」「赤ちゃんのお風呂の入れ方や抱き方(沐浴体験)」は、休日・夜間に実施します。安心して出産を迎え、落ち着いて育児が始められるよう是非、ご出席賜りますようご案内いたします。休日・夜間のみの出席も歓迎しています。

|       | 第1学習   | 第2学習   | 第3学習   | 第4学習  |
|-------|--|--|--|---|
| 講座内容  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 妊娠期と授乳期の食事について</li> <li>○ 調理実習<br/>「パパママと赤ちゃんのためのヘルシークッキング」</li> <li>○ みそ汁の塩分測定</li> <li>○ DVD「お父さんへ赤ちゃんからのメッセージ」</li> </ul> 講師 管理栄養士<br>市立根室病院助産師<br>時間 AM10:00 ~ PM13:00  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ DVD「妊娠後半期の生活」</li> <li>○ 妊娠中期以降の注意事項・お産に向けて</li> <li>○ 赤ちゃんとの生活</li> <li>○ 母乳のおはなし</li> </ul> 講師 保健師<br>市立根室病院助産師<br>時間 PM13:30 ~ PM15:30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 赤ちゃんのお風呂(沐浴の説明と実習)</li> </ul> 講師 保健師<br>市立根室病院助産師<br>時間 PM19:00 ~ PM21:00<br><div style="border: 2px solid red; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> <b>※ 第4期の開催日時は、1月31日(日)午前10時~12時です</b> </div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 先輩ママさんとの交流</li> </ul> 講師 保健師<br>市立根室病院助産師<br>受付 PM13:00 ~ PM13:15<br>時間 PM13:15 ~ PM14:00<br><ul style="list-style-type: none"> <li>○ 赤ちゃんとお母さんの歯の健康(お口の健康)</li> </ul> 講師 厚床歯科診療所所長<br>時間 PM14:00 ~ PM15:00<br> |
| 必要なもの | エプロン<br>普段作っているみそ汁(具なし 100ml)<br>飲み物   |  | 水にぬれてもかまわない服装  |   |
| 開催期間  | <b>第1期</b><br>(1~3月に妊娠の届けをされた初産の方)   | ① 調理実習 5月24日(日)<br>② 講義 5月28日(木)<br>③ 沐浴 6月2日(火)<br>④ 交流・講義 6月9日(火)  | <b>第3期</b><br>(7~9月に妊娠の届けをされた初産の方)<br><b>※第3期は調理実習と講義の順番が変更になります</b>   | ① 講義 10月1日(木)<br>② 調理実習 10月11日(日)<br>③ 沐浴 10月20日(火)<br>④ 交流・講義 10月23日(金)  |
|       | <b>第2期</b><br>(4~6月に妊娠の届けをされた初産の方)   | ① 調理実習 8月23日(日)<br>② 講義 8月27日(木)<br>③ 沐浴 9月1日(火)<br>④ 交流・講義 9月8日(火)  | <b>第4期</b><br>(10~12月に妊娠の届けをされた初産の方)   | ① 調理実習 R3. 1月24日(日)<br>② 講義 1月28日(木)<br>③ 沐浴 1月31日(日)<br>④ 交流・講義 2月9日(火)  |
| 備考    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 対象 初産の方(パパママ)</li> <li>○ 会場 根室市総合文化会館(根室市公民館)</li> <li>○ 出席 根室市公民館から開催のご案内を送付します。参加、不参加については、送付いたします申込書よりご連絡ください。</li> <li>○ 持ち物 筆記用具・母子手帳・パパママ学級テキスト(初回の学習時にお配りします。)を毎回ご持参してください。</li> </ul> <b>※講師の助産師ですが、分娩等により急遽来れない場合があります。ご了承ください。</b><br>[問合せ先] 根室市総合文化会館(根室市公民館)事業担当 ☎ 24-3188 ☎ 087-0006 根室市曙町1丁目40番地<br>根室市役所保健課健康推進担当 ☎ 23-6111(内線2118・2131) ☎ 087-8711 根室市常盤町2丁目27番地<br> |  |  |   |