

# 令和7年度 フレママ・フレパパ講座

- 妊娠中の体調管理や出産に向けた準備、赤ちゃんのお世話などについて、各ご家庭に合わせたメニューで、ご希望の日程で行います。（平日の9時30分～15時に、本庁舎1階の子育て支援課窓口にお越しください。）
- 事前にお電話でご予約をお願いします。ママとパパに限らず、お子さんもご家族どなたでも参加できます。

## 出産に向けた準備編

- 母体の変化と胎児の発育
- 妊娠中にできる簡単ストレッチ
- 分娩の進み方（帝王切開含む）
- 母乳育児の準備
- 産後うつってなあに？
  
- ご家族へのワンポイントアドバイス  
\* 妊婦ベストの着用体験

## 赤ちゃんのお世話編

- 沐浴とスキンケア
- おむつ替え、着替え
- 育児物品、お部屋づくり
  
- 授乳の方法
- 抱っこ、げっぷの仕方
  
- 産後に利用できる支援



- \* 内容は上記の項目より選択できます。
- \* 全て受講すると、90分×2回となります。

担 当：助産師・保健師

持ち物：母子健康手帳

副読本『何が必要？どう選ぶ？』

問合せ：子育て支援課 こども家庭係 母子保健担当 電話 0463(61)4100 内線 361・364