

# 2019年度 宮古島市マタニティスクールのご案内



妊娠おめでとうございます。

これまでマタニティスクールに参加した妊婦さん方からは「役に立った」「安心しました」「夫と参加できて良かった」などという声を頂いています。あなたも、マタニティ仲間と一緒に勉強してみませんか？赤ちゃんの誕生を一緒に心待ちにしているご主人やご家族の参加も大歓迎です。

【時 間】 午後 2:00～4:00まで（受付は午後1:30～）

【場 所】 平良保健センター（☎73-4572）

【持ち物】 母子手帳

【日 程】

予約不要！！  
妊娠期間中、いつでも何回でも  
参加OKです♡

|     | 4月   | 6月   | 8月   | 10月   | 12月   | 2月   |
|-----|------|------|------|-------|-------|------|
| 1回目 | 4/9  | 6/4  | 8/6  | 10/1  | 12/3  | 2/4  |
| 2回目 | 4/16 | 6/11 | 8/13 | 10/8  | 12/10 | 2/18 |
| 3回目 | 4/23 | 6/25 | 8/20 | 10/15 | 12/17 | 2/25 |

※ただし、日程は変更になることもあります。

※都合により、プログラム内容が変更になる場合があります。

【内 容】

|     | 内 容   | 担当   |
|-----|---|--|
| 1回目 | <ul style="list-style-type: none"> <li>お腹の中の赤ちゃん</li> <li>妊娠に伴う体の変化(血圧・糖尿)</li> <li>体重管理</li> <li>妊娠中の飲酒、喫煙による影響について</li> <li>妊娠中の栄養、調理デモンストラーション<br/>(塩分を抑えるための食事の工夫、試食があります)</li> </ul> | 宮古島市<br>保健センタ<br>ー<br>保健師<br>看護師<br>栄養士<br>運動指導士 |
| 2回目 | <ul style="list-style-type: none"> <li>母乳について</li> <li>妊娠中のマイナートラブルと予防</li> <li>妊婦体操の実施</li> <li>妊婦体験、出産準備品について</li> </ul>  |  |
| 3回目 | <ul style="list-style-type: none"> <li>入院のタイミング</li> <li>新生児の生理</li> <li>沐浴実習(家族の参加も歓迎です)</li> </ul>  |  |

※2回目は、体操がありますので、動きやすい格好でご参加下さい。

※スクール中のお子さんの預かりは行っておりません。

※夫婦で沐浴実習参加の場合、時間の都合上、両親どちらかの実施となってしまうことがあります。皆様のご理解・ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。