



産前、産後、育児をサポート!
恩納村の両親、育児学級について



両親、育児学級とは

妊娠期から母親・父親になるための準備や出産の知識などを伝え、出産への不安や困り感を軽減し、健やかな妊娠・出産を迎えるための準備の場とし、妊娠を機に家族の絆を育みます。また、この取り組みを通し参加者同士での交流をすることで、経験や情報を共有し合うことができます。

子育て世帯を孤立させることなく、地域全体で支え合うことはSDGs3番「すべての人に健康と福祉を」、5番「ジェンダー平等を実現しよう」の強化に繋がります。

各学級の取り組み

両親学級 たまご教室

(産前・妊婦)

- ・パートナーにできる妊娠中からのサポート
- ・おなかの中の赤ちゃんとの対話
- ・母乳育児について、授乳の実際、妊娠中からの産後にできるセルフケアやつぼのお話
- ・食養生(食の大切さと日々の生活で工夫できること) ……など



育児学級 ひよこ教室

(産後)

- ・離乳食の進め方と歯の成長、手軽にできる離乳食の紹介
- ・先輩ママに聞いてみよう～子育ての知恵と準備
- ・産後の母体の心身変化(マタニティーブルーズ・産後うつなど)
- ・産後養生の大切さ(パートナーや家族の協力の大切さ) ……など



育児学級 抱っこ教室

(育児)

- ・抱っこ紐について
- ・リフレクソロジー
- ・ママが元気になるストレッチ
- ・親子でダンス ……など



助産師、保健師といった専門家からアドバイスを受けることができ、不安なことがあれば相談することもできます。

次の開催のお知らせ

これからパパ・ママになる方へ「両親学級」

沐浴の実践・赤ちゃんのスキンケア・パパの妊婦体験

日時 6月29日(土) 9:15~11:15 **対象** 恩納村に住所のある方(定員6組)
場所 恩納村総合保健福祉センター **講師** とっくりきわた助産院 助産師 大嶋 若菜
参加費 無料 **持ち物** 母子手帳(親子健康手帳)



申込み・お問い合わせ:健康保険課 ☎966-1217