

元 気 の ひ き だ し

妊娠・出産・育児って漠然としたイメージが強く、どうして良いか分からないことが多いと思います。

恩納村では、健やかなマタニティライフや安心して新しい家族を迎える準備などをテーマに、皆さんと一緒に『元気のひきだし』満載のワクワクする体験型学級を開催しています！



両親学級「たまご」のご案内

対 象 妊婦さんとパートナー

内 容 妊娠の経過と体づくり、マタニティヨガ、お産へ向けての準備、母乳育児など



育児学級「ひよこ」のご案内

対 象 生後1か月以降の赤ちゃん和妈妈とパートナー
「たまご」を受講している妊婦さんとパートナー

内 容 産後のママの身体のこと、ベビーマッサージ、赤ちゃんのケアなど



■5月開催「たまご」「ひよこ」参加者の声

「たまご」の参加者は、4組の妊婦さんとパートナーさん、「ひよこ」の参加者は、2か月と4か月の赤ちゃん和妈妈パパ、そして「たまご」参加者2組の皆さんでした。

「たまご」では、「腰が痛くて…」「お産のとき何を準備したら良い?」「産後のイメージがつかない」など日常のちょっとした悩みや何気ない疑問を助産師さんと話したり、参加者で共有したりすることで解決できて笑顔が広がっていました。「ひよこ」では、「たまご」の参加者に育児期のママパパと赤ちゃんが合流し、ちょっと先ゆく先輩ママパパの経験談を聞いたり、赤ちゃんの様子を目にしたりすることで、育児期のイメージを膨らませている様子でした。

同じ空間で同じ情報を共有することで参加者の皆さんが仲良くなり、今後の情報交換のために「GROUP LINE」を作成していました。両親・育児学級は、仲間づくりの場としても良い機会になるので、お気軽にご参加ください。

●次回開催日時

たまご 9月6日(金)、9月7日(土)、9月13日(金) 13:30~16:30

ひよこ 9月13日(金) 13:30~16:30



事前の申し込みが必要です。ご希望の方は健康保険課(母子保健事業担当)までご連絡ください。皆さんにお会いできることを楽しみにしています！

Topic

●産後ケア

産後1年未満のママと赤ちゃんが元気に過ごしていただくために助産師がサポートします。ご自宅へ訪問する方法と助産所で過ごしていただく方法があります。ご自分の体調に応じて方法は選択できます。

●母子保健関連情報

妊娠・出産・育児に関する情報を恩納村ホームページにて**随時更新中**です。

恩納村ホームページ ▶ 恩納村役場 ▶ ライフイベント ▶ 妊娠・出産 ▶ 母子保健

お問い合わせ:健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217