



♡ パパママクラスのご案内 ♡

保健師・助産師・歯科衛生士・管理栄養士・保育士が、妊娠・出産・育児のお話をします。
感染症対策をといながらの実施のため、予約制(定員あり)となります。ご了承ください。

予約制

① 出産・育児の準備をしよう！

- ★赤ちゃんのための妊娠中の生活
- ★ママと赤ちゃんの歯を守ろう！
- ★育児物品、何を準備する？
- ★保育園探しに必要な情報って？



② 詳しく知りたい！母乳と食事！

- ★母乳とミルク 準備はどうする？
- ★授乳ってどう進めるの？
- ★赤ちゃんが元気に育つための食事のポイントは？



★パパも妊婦さんになってみよう！
各クラス：5組限定



③ 産後の生活を体験しよう！

妊娠 28～36 週頃の受講がお勧めです

- ★抱っこ・おむつ替え・お風呂を体験しよう！
- ★赤ちゃん中心の生活をイメージしよう！



★持ち物

各回共通：母子健康手帳、筆記用具、母子健康手帳発行時にお渡ししたピンクの袋の資料一式、寒い時期にはひざかけ

①のみ：手鏡・普段使用している歯ブラシ

③のみ：バスタオル

日程		令和3年								令和4年			
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
① 出産・育児の準備をしよう！	午前	13日				6日				6日			
	午後			21日				21日				25日	
② 詳しく知りたい！母乳と食事！	午前				7日				16日				17日
	午後		28日				27日			26日			
③ 産後の生活を体験しよう！	夜	23日		25日		27日		29日		17日		18日	
	土曜	24日		26日		28日		30日		18日		19日	

*日によってクラスの時間が異なります。詳しくは、下記の【時間】をご確認ください。

*実施日は都合により変更させていただくこともあります。広報またはホームページでご確認ください。



【対象】 妊娠 12 週以降の妊婦さんとそのご家族

【注意事項】 ★クラス参加日前の2週間で、妊婦さんやそのご家族が次の(ア)・(イ)に1つでも該当する場合、クラスに参加いただけません。該当となった場合は、母子保健課までご連絡ください。

(ア) 37.5℃以上の発熱や風邪の症状(咳、のどの痛み、鼻水等)、体のだるさ、味覚・嗅覚の異常があった場合

(イ) 新型コロナウイルス感染者と濃厚接触した場合

★当日受付時に体調の確認と体温測定を行います。その際、上記の(ア)の症状が見られるとクラスに参加していただくことができません。ご了承ください。

★当日はマスク着用・手指消毒にご協力をお願いいたします。

【場所】 甲府市保健センター(甲府市健康支援センター内)

【時間】 ①・②：〈午前〉 9:20 受付開始 9:30～11:00

〈午後〉 13:50 受付開始 14:00～15:30

③：〈夜〉 19:00 受付開始 19:10～20:30

〈土曜〉 9:30 受付開始 9:40～11:00

11:40 受付開始 11:50～13:10

【申し込み】 各クラスとも開催日ごとに予約期間が決まっています。

予約期間および予約方法については甲府市ホームページでご確認ください。

【問い合わせ】 甲府市役所母子保健課 ☎055-237-8950(土・日・祝日を除く 8:30～17:15)

★市ホームページ

