

# パパママサロンレポート

## 5月に開催したパパママサロンの様子をご紹介します

市では妊娠中から子育てのお友達をつくり、楽しくマタニティライフを過ごせるように、1コース3回でパパママサロンを開催しています。今年度は8月、11月、2月にパパママサロンを実施します。興味のある人は健康支援課母子保健係までお問い合わせください。

問 健康支援課母子保健係 ☎0479(80)8384

### 【1回目・5月13日】

- ①親になるってどんなこと？（保健師）
- ②妊娠中の生活と注意（助産師）



（参加者の声）

妊婦体操、勉強になりました。

産婦人科では聞けないことがたくさん聞けて、ためになりました。

近くに良い助産師さんがいることが分かって、とても安心した。

助産師さんがとても親しみやすい方だったので楽しかった。

病院に母親学級がないので、勉強になりました。友達もできて楽しかったです。

### 【2回目・5月17日】

- ③歯医者さんのお話と妊婦歯科検診（歯科医師・歯科衛生士）
- ④パパの妊婦体験・沐浴体験（保健師）



（参加者の声）

歯の磨き方を見直さなければいけないと思いました。

歯に関する知識のなさを実感しました。歯みがき指導大変なためになりました。

パパと一緒に沐浴や妊婦体験をして、子どもが生まれた後のことを想像できて良かった。

お腹の中に赤ちゃんがいることの大変さを改めて実感したので、協力していこうと思いました。

沐浴体験は人形を使っての体験だったが緊張した。

### 【3回目・5月21日】

- ⑤ママの栄養と調理実習（栄養士）
- ⑥心の栄養「絵本と遊ぼう」（ボランティア）



（参加者の声）

調理実習が楽しかった。

簡単だし、大切な栄養がたくさんとれることが分かりました。

赤ちゃんとの接し方が分かって良かった。