

ハローベビークラス

より良い妊娠ライフと元気な赤ちゃんを出産する準備のために一緒に学習しませんか。
少人数のグループでママ・パパと情報交換しながら学習します。ぜひご参加ください。



対 象	妊婦さんとその家族（7か月頃になるとイメージしやすいでしょう） ※開催日の前日までに申し込みください。			
時 間	PM 1時30分～4時30分			
場 所	池田町総合福祉センターやすらぎの郷内 保健センター			
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 分娩の経過 ◆ 妊婦体操 ◆ 呼吸法 ◆ 沐浴実習 ◆ 育児用品どんなものを用意するとよいか ◆ お父さんの妊婦体験・育児休暇中の過ごし方 ◆ 個別相談 ◆ こども家庭センター紹介 			
担当スタッフ	池田町社会福祉協議会 助産師			
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ・ 母子手帳 ・ マタニティファイル ・ 父子健康手帳 ・ 水分 			
令和7年度 実施日程	令和7年 6/9(月)	9/8(月)	12/1(月)	令和8年 3/9(月)

妊婦相談

池田町では、安心して出産・子育てができるように、妊娠中の栄養・過ごし方や産前産後の不安や心配ごとなどについて、一緒に考えながら相談ができる「妊婦相談」を行っています。加えて、ご両親が健康で子育てしていくために、健康診断結果についての説明もさせていただきます。



	前期妊婦相談	後期妊婦相談
時 期	妊娠4～5か月頃	妊娠8か月頃
日 時	担当保健師・助産師から電話等でご相談し、決定します	
場 所	保健センターもしくは自宅等訪問	
内 容	赤ちゃんと母の体の変化について 妊娠中の食事と過ごし方 妊娠中の不安・心配ごとの相談 等	出産に向けての準備 出産後の過ごし方と支援について 出産に向けての不安・心配事の相談 等
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ● 母子健康手帳 ● 共通診療ノート(病院からもらうファイル) ● 妊娠届の時にいただいたピンクの封筒一式 ※それぞれの時期の相談アンケートは記入して来てください。 ● マタニティファイル(ピンク色) ● お父さんになる方の健康診断結果・アンケート 	
スタッフ	保健師 ・ 管理栄養士 ・ 助産師 ・ 保育士	

【申し込み・お問い合わせ先】

池田町健康福祉課健康増進係 TEL(0261)61-5000

受付時間 平日 AM8:30～PM5:15