

# マタニティ教室（笠岡市）のご紹介

笠岡市では、出産に向けてママとパパの不安を少しでも解消し、安心して赤ちゃんを迎えるよう、妊娠期の過ごし方や産後の過ごし方・赤ちゃんのお世話のしかたなどの知識や技術をお伝えする【マタニティ教室】を開催しています。



## ＊＊＊＊教室の内容＊＊＊＊

- ◆赤ちゃんのお世話のしかた  
(抱っこやおむつ交換など)
- ◆沐浴実習
- ◆妊娠中の栄養管理について
- ◆妊婦体験
- ◆赤ちゃんの衣服の展示
- ◆産後うつについての情報提供 など
- ◆対象者 妊婦さんとそのご家族
- ◆場 所 笠岡市保健センター
- ◆定 員 6組/1回につき



## ★沐浴実習★



保健師のデモストレーションの後  
パパやママが体験！  
・赤ちゃんって重たい！  
・首ってこんなにグラグラなの？  
・一人でこれをやるのは大変じゃけ、  
二人でやろう！  
などの声がよく聞こえます！

## ★妊婦体験★

- ・足元ってこんなに見えないの？
- ・どうやって床から立ち上がるの？
- ・靴下履けれん～！！
- ・食器洗いにくいね～
- ・毎日これで寝てるの？？



などパパたちのびっくりの声が！  
その後、「妻を大事にせんといけんな」「妊婦さんってすごい」「食器洗いは俺がやるわ」などの素敵なお声も♪

## ♪♪教室後のアンケート結果を一部ご紹介します♪♪

- ・沐浴が想像していたより難しく、実際に使う練習ができる良かったです。
- ・（赤ちゃんと同じ重さの人形を抱っこしてみて）実際にリアルな赤ちゃんの重さを体験出来て良かったです。
- ・赤ちゃんを迎える前に体験が出来て良かったです。
- ・沐浴は動画で見るより難しかったです。
- ・ベビーバスによってやりやすさが違うことも分かりました。
- ・沐浴の仕方や産後の生活について知れたので、今後のイメージがしやすくなりました。
- ・食事で気をつけるべき事がより分かりました。
- ・食事面でも少しずつバランスの良い食事を取り入れていけたらと思います。
- ・赤ちゃんを迎えることに少し不安があったけど、体験して少し解消されました。
- ・初めてで分からぬことが多いだったので、一から知ることが出来て良かったです。
- ・実際に体験したり経験談を聞いて、今後の育児グッズ集めや自分がするときのイメージを持て参考になりました。