

助産師
やすこさんの

プレママ・プレパパ教室

～助産師と考える アフターバースプラン～

産後の生活がどんな風になるか、考えてみたことはありますか？
「アフターバースプラン」とは、自分の産後の生活を具体的にイメージして、安心して子育てするためにプランニングすることです。
プレママ・プレパパ教室では、産後も自分を大切に、楽しく余裕を持って生活するための準備について学びます。
あなたらしく、幸せな産後を過ごすためのヒントを学びに来ませんか？

毎月 1 回 木曜日
10:00～12:00

日程・場所は母子モでご確認ください。

開催日以外の個別対応もできます！（要相談）

対象者：妊娠20週頃から出産前までの
妊婦さんとその夫・パートナー、ご家族
持ち物：母子健康手帳、筆記用具、飲み物

2人目、3人目の方も
お気軽に！

産休に入ってからでも
OKです！

おひとりでの参加も
大歓迎！

産後のママは
どう変わる？

産後の生活は
どう変わる？

赤ちゃんとの生活
どう過ごす？

頑張りすぎずに
子育てするには？

その他 妊娠中から産後の食生活、出産、上の子の対応についてもお話します。
子育て体験 プレパパの妊婦体験、赤ちゃんのお世話体験（抱っこ、オムツ交換、着替えなど）



初めてのことで不安だったけど、いろいろな話を聞けて気持ちが楽になりました。

産後にどのように過ごすか、夫婦で考える時間ができてよかったです。



上の子への対応が聞けて良かった。
早速取り入れてみます！

2人目ですが、改めて妻の体の負担や
心の変化について学びました。

子育てのいろいろな制度や支援を
知ることができたので頼ってみたいです。

漠然と「大変」「忙しい」と思っていたが、
一人で抱え込まなくてもいいんだと思うと
安心できました。

妊婦体験で、妻が起き上がりにくそうに
している理由がよくわかりました！

～教室のご予約・お問い合わせ～

国東市役所 子育て支援課（国東市こども家庭センター）

大分県国東市国東町鶴川149番地

TEL0978-72-5114

いつでもいいよ

担当助産師：藤定

教室参加の予約をするなら母子モがかんたん！便利！！

* 母子モからWeb予約の際は、コメント欄に母子手帳の交付番号の入力をお願いいたします。
（市外から転入の方は、例）「z001（番号）」のように入力してください。



* 小さなお子様連れの方は、託児を利用できます。お早めにお電話でご相談ください。

* 開催日程や内容は変更する場合がございます。

あなたの妊娠・出産・子育て 私たちが応援します！

国東市では、令和6年度より**子育て支援課(国東市こども家庭センター)**を開設しています。
妊娠・出産・子育てに関する様々なご相談に、保健師や助産師など、さまざまな専門職の職員が応じます。
妊婦さんやパパ・ママ、ご家族の子育てに伴走させていただき、子育て中の幸せなことも、
大変なことも分かち合えたら嬉しいです。どんな些細なことでもお気軽にご相談ください。

保健師・助産師からご連絡する場合があります！

妊娠中・産後の体調等のお伺いや、赤ちゃん訪問、乳幼児健診の件などで、保健師・助産師から妊婦さんや
保護者の方へお電話することがございます。右記の電話番号のご登録をお願いいたします。

妊娠前のこと
妊娠中のこと
子育てのこと
家族のこと
何でもどうぞ♪

《ご相談・お問い合わせ先》

平日8:30~17:00
(土日・祝祭日・年末年始を除く)

国東市役所 子育て支援課
(国東市こども家庭センター)

大分県国東市国東町鶴川149番地

TEL 0978-72-5114

いつでもいいよ

家族みんなで歯科健診！はじめの一步は妊娠中から！

妊婦歯科健診はもう受診されましたか？

子育てが始まると、自分のことよりも、子どものお口のケアのことばかり気にしがちですが、
実はパパ、ママのお口の環境が子どもの虫歯や歯並びに影響します。

特に、妊娠中はお口の中の環境が悪化しやすいです。安定期に入ったら、出産までに歯のチェックをしておきましょう。

国東市では、妊婦さんの歯科健診が**無料**になる**妊婦歯科健診受診票**をお渡ししています。

(母子手帳交付時にお渡したピンクの冊子に入っていますよ。)

パパやきょうだい児も、家族みんなでかかりつけの歯医者さんを持ち、定期的にお口のチェックに行きましょう。



国東市の多くの妊婦さん、パパ・ママが利用しています！！

◆ 国東市母子手帳アプリ「ひだまりネット」 by 母子モ

国東市の母子手帳アプリ「ひだまりネット」のご登録はお済みですか？

妊婦さんや子どもの健康の記録や予防接種のスケジュール管理、

出産・育児に関する情報など、便利な機能が充実しています♪

プレママ教室や離乳食教室、にこにこ子育て広場などの様子の確認や

各種教室のweb予約も可能です。ぜひ、この機会にご登録ください。

