

## ママパパ学級 ※要予約

問い合わせ先：こども相談課 TEL048-736-1112

初めて出産を迎える方を対象に行っています。妊娠中のこと、出産のこと、育児のことなどを一緒に学びましょう。ママだけの受講や、パパと一緒に受講もできます。

- 会場：春日部市保健センター
- 定員：1回目 24組(年10回)  
2回目 24組(年12回)
- 内容：

1回目	歯科講話・妊娠中の栄養	歯科医師・管理栄養士
2回目 ※	抱っこ・オムツ替え・着替えの仕方（体験） 赤ちゃんのお風呂の入れ方	保健師・助産師
	乳房ケア・出産の経過・パパの育児・産後のママのメンタルヘルス・	

※1回目を受講してから、2回目に進みます

## 産後ケア事業（宿泊型）

問い合わせ先：こども相談課 TEL048-736-1110

出産直後は、赤ちゃんのお世話の仕方や生活リズムがわからなかったり、お産と育児の疲れから心身の調子が不安定になることもあります。助産師などから育児についてのアドバイスを受けながら過ごし、お母さんの心身を整え、安心して子育てができるよう、産後ケア事業を行っています。

- 利用できる方：利用時に市内に住所がある産後4か月未満（春日部市立医療センターの利用の場合産後2か月未満）のお母さんと赤ちゃんで、以下の全てに当てはまる方
  - ・ご家族などから家事や育児の援助が十分に受けられない方
  - ・お母さんの心身に不調がある、または育児などに対する不安が強い方
  - ・お母さんと赤ちゃんともに医療的ケアが必要ない方
- 利用内容：①お母さんのケア（産後の健康状態のチェック、乳房ケアなど）  
②赤ちゃんのケア（健康状態のチェック、体重のチェックなど）  
③育児相談、授乳指導、産婦への食事の提供  
※市の産後ケア事業は、休息のみを目的としたものではなく、自宅での育児が安心して行うことができるよう、お母さんの心身の調子を整えたり、育児の方法を練習したりする目的があります。