



パパママ教室では母子健康手帳交付時に

お渡しした『パパとママへ』の内容を
お話ししています！

●各項目は『パパとママへ』に載っているページの題名です。

1. 妊娠中から出産後の心と体の変化

- マタニティーカレンダー
- 妊娠とからだの変化
- 産後のうつ病を防ぎましょう

2. 妊娠中の生活

- 妊娠中の食生活

3. 赤ちゃんとの生活

- こんにちは赤ちゃん
- 赤ちゃんからのサイン
- 母と子のきずなづくり
- 抱っここの大切さ～パパの手を待ってるよ～

4. 豊田市の制度

- こんな時はひとりで悩まずに相談を



このほかにも『パパとママへ』には妊娠期から出産後に必要な情報が
たくさん載っています！ぜひご一読ください。

☆お家で妊婦体験をやってみよう☆

用意するもの：	大きめのリュックサック	1つ
	2Lのペットボトル	2本
	エプロン	1着

- 1.リュックに水を入れたペットボトルを入れ前後逆に背負います。
- 2.上からエプロンを着ます。
- 3.お腹の大きな妊婦さんの体験ができます！

妊婦さんの生活を体験してみよう！

しゃがんでみると…？

仰向けに寝てみると…？

