

パパママ  
と  
お子さんの

# 保健センター一活

1



妊娠おめでとうございます。妊娠が分かったら、保健センターで母子手帳と妊婦健診の受診票の交付を受けてください。母子手帳は赤ちゃんとお母さんの健康を記録する大切なものなので、必ず取りに来てくださいね。



▲母子手帳

そろそろ離乳食を始める時期ですね。どんなふうに進めればいいの？どのくらい食べればいいの？など、お食事で心配なことがあれば、栄養士がご相談に乗ります！



2

## 新生児訪問

マタニティ教室で妊娠中の過ごし方や、出産に当たっての心構え、育児方法を学びましょう！お父さんも一緒に参加できる両親教室もあります。

出産おめでとうございます。いよいよお子さんとの生活のスタートですね！母子手帳に付いている出産連絡票（黄色いはがき）は出しましたか？助産師などがお宅に訪問いたします。



▲人形でお風呂に入れる練習！

3

## 4か月健診（第1・3木曜）

保健センターで初めての健診です。体重はどうか？首は据わったかな？など、お子さんの成長を確認しましょう！BCGの予防接種も一緒に行います。



## すくすくクラブ

対象：1、2か月から1歳の第1子とその保護者



▲離乳食実習



▲歯磨き実習

保健センターで行っている育児教室です。お子さんの月齢に合わせて、遊び方や離乳食、歯について一緒に学びましょう！産後のボディケアのお話や、交流会もしています。同じ月齢のお母さんたちと知り合える機会にもなりますよ。

## すこやか相談室

対象：0歳から就学前のお子さんとその保護者



▲身体計測

「どれくらい大きくなったかな？」「子どものことで相談したいことがある」など、思うことはありませんか？保健センターでは、第2金曜日の午前中に身体計測と育児相談を行っています。