初めての赤ちゃん！ 仲間と一緒に不安を解消

母親教室

初めて赤ちゃんを迎えられる方を対象に、母親教室を行っています。
出産や育児に関するお話を聞いたり、妊娠中の生活などについて、楽しくおしゃべりをしながら、子育ての仲間づくりをしませんか？

＜主な内容（全４回）＞

１回目　講話と調理実習（妊娠中の食事）
２回目　先輩ママとの交流会と妊婦体操
３回目　助産師・歯科衛生士の講話と交流会
４回目　育児実習（お風呂の入れ方）

都合のよい回のみの参加も可能です。詳細はお問い合わせください。

対象時期：妊娠５カ月～

お気軽にご参加ください！

南保健センター
なか の
中野保健師

参加者の感想

先輩ママとの交流会で、つわりへの対応の仕方を教わり、出産に対する不安が和らぎました。

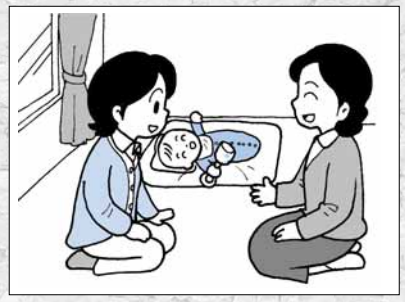
自分と同じ状況にいる妊婦さんといろいろ情報交換ができて、出産が楽しみになってきました。

出産後の育児を応援します

赤ちゃん訪問

出産後に保健師・助産師など専門の職員が、赤ちゃんが生まれた全てのご家庭を訪問し、お子さんの成長、発達や育児に関する心配や不安などの相談に応じています。

また、心配事があるときは、家庭訪問前でも電話などで随時相談できます。



お母さんも赤ちゃんも健康に

妊婦健診費用助成

札幌市では、妊婦の健康を守り、安全な出産と健康なお子さんの誕生のために、妊婦健康診査にかかる費用（14回分まで）の一部を助成しています。

妊娠後、助成を受けるために必要となる「妊婦一般健康診査受診票」を母子健康手帳と一緒にお渡しします。

疑問解決のお手伝い

妊産婦健康相談

妊娠中および出産後の気がかりなことについて、個別に相談できる「妊産婦健康相談」を南保健センターで行っています。

日常生活や体調のこと、母乳育児のことなど、気になることがありましたら気軽に相談できます（月１回、予約制）。