

令和5年度

# 孫育てのための祖父母教室


「最近の育児」についてお伝えする祖父母教室を開催します。ぜひ、ご参加ください！

\* 感染拡大防止のため、実施内容を変更する可能性がありますのでご了承ください。

## 開催日

	申込開始	日 時	
1コース	令和5年 5/22 (月)	6/21 (水)	13:30~15:30 (13:20受付)
2コース	令和5年 10/2 (月)	10/30 (月)	
3コース	令和6年 2/5 (月)	2/26 (月)	

## 内 容

保健師講座 (13:30~14:30)	栄養士講座 (14:30~15:30)
<b>子育ての今と昔</b> ☘ 今どきの子育て事情 ☘ 祖父母の役割 ☘ こどもの事故予防 ☘ 沐浴指導 など	<b>妊産婦とこどもの食事</b> ☘ 妊産婦の食事について ☘ 離乳食、幼児食、おやつとの付き合い方など 

〔会 場〕 館林市保健センター (館林市仲町14-1)

〔対 象〕 \* 市内在住で家族に**妊婦**や**2歳**までのお孫さんをお持ちのかた  
\* **妊婦**や**2歳**までのお孫さんが市内在住のかた

〔定 員〕 20名

〔申込方法〕 申込開始日以降、健康推進課 (保健センター内) へお電話ください。



今は、白湯ってあげなくていいの？

孫を預かる機会が増えたけど、どんなことに気を付けたらいいの？

☘ 申込み・問合せ先 ☘  
**TEL 0276-80-1152**  
 〒374-0029 館林市仲町14-1  
 館林市健康推進課 (保健センター内)

## ママとご家族に知っておいてほしい、「産後うつ」のこと



産後は、ちょっとしたことでイライラしたり、わけもなく悲しくなることがあります。日常生活が手につかないほど気分が落ち込んだり、不安が強くなるのが数か月継続して見られると「産後うつ」の可能性が高いと言われています。

《産後うつを予防するために》

- ・家事や子育てを家族みんなで協力し、ママのからだを休めましょう！
- ・だれかに話を聞いてもらう、自由な時間をつくるなど、ママがリラックスできる時間を持ちましょう！
- ・産婦健康診査(産後2週間および産後1か月)を受けましょう！

◇「産後うつ」は、早期に対処することが非常に重要です。家族や周囲が気づいたら、医療機関へ相談しましょう。

◇子育ての不安や悩みは、保健センターへご相談ください。

