

令和7年度

プレママ・プレパパクラス

(要予約)

妊娠おめでとうございます。
妊娠中のことや出産・育児についてお話や体験を通して楽しく学びましょう！
先輩ママ・赤ちゃんとの交流ができる機会も用意しています。

* クラスの内容 *

① 歯科・栄養クラス

- ★ 歯科医師による歯科健診 (妊婦のみ)
- ★ 歯科衛生士のお話
 - ・ 妊娠中の歯の健康
- ★ 管理栄養士のお話
 - ・ 妊娠中の食生活

② 出産準備クラス

- ★ 保健師のお話
 - ・ 妊娠中の生活について
 - ・ 育児物品の紹介 など
- ★ 沐浴体験
- ★ 先輩ママ・赤ちゃんとの交流

③ 助産師クラス

【対象時期：妊娠12週～35週】

- ★ 助産師のお話
 - ・ 分娩の準備
 - ・ 産後の生活について など
- ★ マタニティ体操
 - ・ 腹式呼吸、正しい姿勢、リラックス法

プレママだけでもOK！
プレパパの参加もお待ちしています！！

クラス 日程	令和7年										令和8年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
①歯科・栄養	7日	－	2日	－	4日	－	6日	－	1日	－	2日	－	
②出産準備	28日	26日	23日	28日	25日	22日	27日	21日	22日	26日	16日	23日	
③助産師	－	－	16日	－	－	29日	－	－	15日	－	－	16日	
妊婦歯科健診	－	12日	－	7日	－	1日	－	10日	－	5日	－	2日	

※日程は全て月曜日ですが、祝祭日の関係で11月21日は金曜日に実施します。

※歯科健診のみ①へ参加することも可能です。妊婦歯科健診(奇数月)は歯科衛生士・管理栄養士のお話はありません。

時 間：①・②・③13:30～15:30、妊婦歯科健診13:30～14:30

※受付は13:15～13:30です。13:30までに必ずお越しください。

場 所：東住吉区保健福祉センター 検診室1 (東住吉区役所 1階)

定 員：10組(全てのクラス・妊婦歯科健診において完全予約制です)

参加費：無料

持ち物：母子健康手帳、筆記用具、冊子『わくわく』(母子健康手帳交付時に配布)

●申し込み●

オンライン予約↓



●お問合せ●

東住吉区保健福祉センター 保健福祉課 健康づくり
(東住吉区役所1階14番窓口)

TEL:06-4399-9968

祝日・年末年始を除く平日9:00～17:30まで



※当日午前11時時点で大阪市内に暴風警報または特別警報が発令されている場合は中止します。

妊娠中にできること

- 妊婦健康診査を受ける。
- 医療機関や区役所等で実施の妊婦教室・両親教室等に参加する。
- プレママサロンや親子サロンに参加する（区内の会館で実施）。

先輩ママさんが
聞いたかったことを
まとめてみました！



出産が始まる徴候

- 陣痛：10 分以内の間隔で規則正しく繰り返しおこる
- おしるし：粘液に混じった少量の出血があったとき
- 破水：なまあたたかい水（羊水）が流れ出たとき

連絡先①

→電話番号：

連絡先②

→電話番号：

出産したら

- 14 日以内に出生届を出します。
 - 出生連絡票（母子健康手帳交付時にお渡しする水色のハガキ）を出す、もしくは送付して下さい。
提出後に保健師か助産師が訪問させていただきます。
- ※詳しくは「子育ていろいろ便利帳」をご確認下さい。

生まれた赤ちゃんの特徴

- よく泣く：言葉のかわりに泣いていろいろ要求します。おなかは空いていないかな？ オムツは濡れていないかな？確認しても泣きやまない時は、焦らずに抱っこしてあげましょう。
- 母乳やミルクをよく吐く：空気を一緒に飲み込んだり、胃の入口の締めりがよくないのでよく吐きます。吐いても機嫌がよく、体重が増えていれば心配ありません。ゲップを上手にさせてあげましょう。
- スキンケア：頭や頬、額に黄色いかさぶたができることがあります。泡でしっかり洗い、刺激の少ないローションなどで保湿しましょう。



乳腺炎の症状・対応

- 症状：片側に発赤、腫れ、硬さ、熱感、圧痛。発熱・悪寒や身体の痛みを伴うこともあります。
- 対応：痛み・熱感がある時は少し冷やし、締め付けるようなブラジャーは避けましょう。授乳時には児が吸いつきやすいように乳輪部を圧して軽く母乳をしぼりましょう。

授乳方法・間隔

- 母乳が安定して出るまでには産後 2 週間～1 か月ほどかかることもあります。
- 分泌の良くない方からあげ、交互に吸わせましょう。頻繁に吸わせることで乳首への刺激が脳に伝わり、母乳を出すホルモンの分泌も活発になります。
- 母乳は時間や量にこだわらず、赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるだけ吸わせましょう。片方だけで満足するときもあります。1 時間ごとに何回か続けて飲み、その後まとめて眠る赤ちゃんもいます。ミルクの授乳間隔は 3 時間程度あけるようにしましょう。



受診の目安（あくまでも目安ですので、様子がいつもと違うときは受診）

- 母乳・ミルクの飲みが悪いとき、いつまでも欲しがるとき、体重の増え方が少ないとき。
- 熱が出たとき
 - ・熱の高さだけで病気の重い軽いの判断はできません。まずは水分をこまめに与え、他の症状や機嫌をみながら様子をみましょう。
 - ・熱が続く時、活気がない時や水分が飲めなくなった時、生後 6 か月頃までに 38℃以上の熱が出た時は早めに受診しましょう。
- 下痢
 - ・元気がなかったり、嘔吐や発熱を伴うときは早めに受診しましょう。
 - ・便に血が混じるときは便を持って受診し、医師に確認してもらいましょう。
- 長引く鼻水
 - ・鼻詰まりで母乳やミルクが飲みにくくなり、機嫌が悪くなったり、睡眠が中断されたりする場合は受診しましょう
- 便秘：嘔吐を伴うときは受診しましょう。

日頃から体温を測定し、
赤ちゃんの平熱を知って
おくことが大切です！



休日・夜間の子どもの急病時、病院へ行った方がよいかどうか迷ったときは…

☎ 小児救急電話相談事業 #8000