



令和8年度

プレママ・プレパパクラス

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。

ホームページはこちら (要予約)
(大阪市東住吉区役所)



* 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
 - ・妊娠中の歯とお口のケア
- ★ 管理栄養士のお話
 - ・妊娠中の食生活を見直そう



② 出産準備クラス

- ★ 保健師のお話
 - ・妊娠中の過ごし方
 - ・赤ちゃんの特徴
 - ・育児グッズを一緒に見てみよう
- ★ 先輩ママへお話を聞いてみよう (先輩ママ・赤ちゃんとの交流)
- ★ 沐浴体験

沐浴体験は
参加者多数の場合、
全員体験できない
場合もあります。



③ 助産師クラス

【対象時期: 妊娠12週～35週】

- ★ 助産師のお話
 - ・お産のお話
 - ・母乳育児のお話
 - ・産後の過ごし方 など
- ★ マタニティ体操
 - ・リラックスできる「呼吸法」
- 「正しい姿勢」を身に付けよう

プレママだけでもプレパパだけでも参加OK！

| クラス | 令和8年 | | | | | | | | | | 令和9年 | | |
|---------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| | 日程 | 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 | | 6日 | — | 1日 | — | 3日 | — | 5日 | — | 7日 | — | 1日 | — |
| ② 出産準備 | | 27日 | 25日 | 22日 | 27日 | 24日 | 28日 | 26日 | 30日 | 18日 | 25日 | 22日 | 19日 |
| ③ 助産師 | | — | — | 15日 | — | 17日 | — | — | — | 21日 | — | — | 15日 |
| 歯科健診 | | — | 11日 | — | 6日 | — | 7日 | — | 2日 | — | 4日 | — | 1日 |

※日程は全て月曜日ですが、12/18と3/19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・③ 13:30～15:30、妊婦歯科健診 13:30～
※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 ↓



● お問い合わせ ●

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。
- 親子サロンに参加する（地域の会館で実施）。

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るいろいろな要求します。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