

はじめて
パパになる人
あつまれ!

令和8年度スタート!
東淀川区プレパパのための

パパ向けクラス

はじめてパパになる方を対象に、おむつ替えや沐浴などを体験しながら学べる育児講座がスタートしました。助産師が育児についての情報をお伝えし、丁寧にサポートします。ぜひご参加ください。

要申込 無料

まずは

助産師によるお話

出産前後の女性ホルモンのゆらぎや、パパの不安にも触れながら、ママとのコミュニケーションや周囲のサポートの大切さ、制度活用についてお話しています。



沐浴体験

沐浴は赤ちゃんとのスキンシップの時間。たくさん話しかけてくださいね!



はじめて

子育て体験



リアルベビー シェイクンベビー体験

赤ちゃんの泣き声をリアル体験。抱っこやミルクであやしてみましょう。



お世話体験

おむつ替えや着替えなど赤ちゃんのお世話を体験してみましょう。



妊婦体験

階段の昇り降りや靴下を履く動作で妊婦さんの動きづらさや身体の重さを体感!

区役所のチラシを見て参加しました。お世話体験では、赤ちゃんの抱き方やミルクの飲ませ方などを疑似体験でき、育児がますます楽しみに!赤ちゃんが泣いても焦らず、妻と一緒に子育てをしたいです。



初めての育児のため、妻の紹介で参加しました。沐浴体験では、備品の紹介から心構え、洗い方、拭き方、服の着せ方まで教えてもらい勉強になりました。私は買い物や料理などを中心に家事・育児をしたいと考えています。



転居してきたばかりなので、このような地域の講座はありがたいです。出産後は女性ホルモンが急降下するという話や、7kgのおもりをつけての妊婦体験などが印象的でした。改めて、夫婦間の気持ちの共有が大切だと感じました。



以前、マタニティクラスでリアルベビー体験をし、他の体験もできるこちらへ。今回は助産師さんがマンツーマンで教えてくれて、さらに勉強になりました。妻への感謝の気持ちを忘れず、支え合いながら、育児をしていきたいです。



最後に

交流会

プレパパ体験の後は、パパ同士のつながりづくりのきっかけとして交流会を実施しました。参加者と助産師による少人数のグループに分かれ、和気あいあいとした雰囲気の中で、体験の感想や育児への率直な思いを語り合っています。



今年度の開催日は
こちら

9月5日
(土)

12月19日
(土)

令和9年
3月7日
(日)

※申込は
3月5日(金)まで

時間 13:00~15:00 場所 区民ホール(区役所 3階)

対象 区内在住で、はじめての出産を迎えるパパ

定員 各回20名(定員になり次第締め切り)

申込は前日までに電話にて
健康相談 2階24番 ☎06-4809-9968
(平日 9:00~17:30)

わたしたちが
お待ちしております!



最近育児休業を取る男性が増えていますが、出産・育児に関するパパ向け講座はまだ少ないのが現状です。そこで、私たち専門家が新米パパに寄り添い、「出産前後のパパの役割」や「ママの心や身体の変化とそのしんどさ」などをお伝えしています。初めての出産・育児はママもパパも不安です。だからこそ、妊娠中から地域の助産師の存在を知って、情報を得ていただくことで、夫婦の不安を軽減してもらえればと思います。インターネットの情報だけを見ると、ついネガティブになりますよね。そんな時こそ、気軽に我々に頼ってくださいね。

妊娠周期にもよりますが、胎児の睡眠サイクルは、約20~40分の短い周期(平均30分前後)で起きる時間と眠る時間を繰り返しています。生まれてすぐの頃は、たくさん泣いてぐずるのは当たり前なんです!



大阪府助産師会
助産師
上原 雅子 さん

助産師による専門相談

妊娠中や産後、こころと身体はどんなふうに変化するの?

母乳育児について知りたい!

断乳、卒乳ってどうやって
すすめればいい?

おっぱいやミルクの量は足りている?

妊娠中や産後の悩みを助産師に相談してみませんか?
日程など詳しくは2面をご確認ください。

要申込 無料