

プレママ相談日のご案内

保健師・管理栄養士による
妊娠中から産後の健康・栄養・育児について
相談をお受けします。

両親教室の内容も体験できます。 ※お父さんも一緒に参加できます。

❖ 健康相談

- ・ 妊婦健診で「血糖値・血圧が高い」と言われ心配
- ・ 妊娠中の体のこと、からだチェック
- ・ 血圧測定

❖ 栄養相談

- ・ 「体重が増えすぎと言われたけど…」など 体重のコントロールについて
- ・ 「妊娠中の栄養は足りてるだろうか？」など
- ・ 塩分濃度測定 ※お味噌汁を持参してください

❖ 赤ちゃんのお世話体験（沐浴・抱っこ・おむつ交換）

❖ お父さんの妊婦体験（妊婦ジャケットの着用）



会場 恵庭市役所 えにわっこ応援センター（変更となる場合があります。）

日時 月 1 回（日程表をご覧ください）

① 9:30～10:30 の中で内容に応じて 30 分～1 時間程度

② 10:50～11:50

要予約制

前日までに
お申し込みください

R7.4 月 21 日(月)	5 月 26 日(月)	6 月 30 日(月)
7 月 28 日(月)	8 月 25 日(月)	9 月 29 日(月)
10 月 27 日(月)	11 月 17 日(月)	12 月 15 日(月)
R8.1 月 26 日(月)	2 月 16 日(月)	3 月 16 日(月)

<申し込み・問い合わせ先>

恵庭市役所 子ども未来部 えにわっこ応援センター
恵庭市京町 1 番地

TEL:0123-33-3131 (内線 1253・1254)

心配やご相談がある際は、プレママ相談日以外でも随時相談をお受けします。