



## プレママ教室



出産直後からの育児について、助産師が実践的なポイントを分かりやすくお伝えします。

産後に悩みやすい、赤ちゃんの抱っこの仕方や寝かしつけ、衣類の調整、産後の食生活やメンタルヘルス等を中心に、育児に役立つ情報を幅広く学べる教室です。

【対象】 福井市にお住まいで、妊娠7か月以降の妊婦さんとそのご家族  
※家族の参加は1名までです。家族は妊婦とは別席になる場合があります。

【日程】

令和8年4月30日(木)	5月18日(月)	6月15日(月)
7月22日(水)	8月17日(月)	9月24日(木)
10月29日(木)	11月18日(水)	12月22日(火)
令和9年1月12日(火)	2月8日(月)	3月16日(火)

【場所】 福井市こども家庭センター  
福井市城東4丁目14-30(健康管理センター内)

【内容】 ・抱っこの仕方、寝かしつけ方、衣類の調整、食生活、産後の休養とメンタルヘルス等の話  
・グループに分かれて育児手技の実践 等

【時間】 10:00~11:30 (受付 9:40~)

【申込】 開催日の2週間前の8:30からホームページで受付

【定員】 25組(先着順)

参加申込みはこちらから↓



【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具  
必要な方は、お茶・膝かけ・スリッパ等

## プレパパ教室

先輩パパの育休経験談を聞いたり、育児休業給付金のことや出産前後に気をつけるポイントなどについて学びます。

【対象】 育児休業取得を検討している男性  
【日時等】 詳細は右記 QR コードより、ホームページをご確認ください  
【問合せ先】 女性活躍促進課 0776-20-5353



## 家族で知ろう！産後ママの心のケア

### マタニティーブルー

出産直後からみられる一時的な感情の不安定さのことで、通常は10日間程度で自然に軽快します。

理由もなく悲しくなる、イライラしやすい、怒りっぽくなる、些細なこと

で過敏になる等の症状があり、  
**約2人に1人**が経験するといわれています。

### 産後うつ

産後3週間頃から3か月以内に発症することが多く、3か月以降に重症化する場合があります。

不眠、不安、意欲の低下、気分の落ち込み、マイナス思考、イライラなどが続き、専門的な支援や治療が必要になる場合があります。

**8~10人に1人**が発症するといわれています。

どちらもママだけの問題ではありません。  
産後の心の変化を、夫や家族と一緒に理解し、  
支え合いましょう。

