

23区初!



コロナ禍でもママが安心して子育てを学べる環境を整備!

動画版「赤ちゃん準備教室」を公開!

～沐浴の方法や、ママと赤ちゃんの歯の健康等の動画が完成～

と き 4月16日（金）公開開始（公開場所；ユーチューブ「練馬区公式チャンネル」）

U R L ①<https://youtu.be/ejnOhYDbLTc> ②<https://youtu.be/52EX2yVUsXQ>
③<https://youtu.be/DouO1M9fsTg> ④<https://youtu.be/SHdk8ItEkE4>

16日、区は、新型コロナウイルス感染症の感染が拡大する状況下においても、ご自宅などで安心して妊娠期や出産後に向けた準備ができるように、「赤ちゃん準備教室」の動画を公開しました。

新型コロナウイルス感染症により、昨年度は多くの病院で母親学級が中止となったため、区の母親学級・両親学級への申込が例年になく多数ありました。また、里帰り出産のため帰省した方が地元での母親学級に出席できなかった、との事例もあったことから、これらの要望に応えるために動画を作成しました。

出産・沐浴・妊産婦から赤ちゃんの歯科・栄養を網羅している動画の公開は23区初めてです。

また、今回の動画の作成にあたって、（公社）東京都助産師会練馬地区分会と区内の助産所の協力を得ることができたため、『出産までの流れ』と『沐浴の方法』には実際の助産師さん、妊婦さん、赤ちゃんが出演、より実践的・具体的に学ぶことができます。



▲『ママと赤ちゃんの歯の健康』の動画

【赤ちゃん準備教室動画の内容】

①『出産までの流れ』（15分35秒）

出産をむかえる妊婦さんの身体の変化や出産までの流れ、出産に役立つ呼吸と補助動作について妊婦さんの動画とアニメーションで説明しています。

②『沐浴の方法』（13分16秒）

沐浴の方法と抱っここの仕方のポイントをわかりやすく案内しています。生後2週間の赤ちゃんをモデルに沐浴と抱っこをしています。

③『ママと赤ちゃんの歯の健康』（11分39秒）

妊娠中の体調に合わせたお口のケアの工夫や、生まれてくる赤ちゃんの歯の健康を守るポイントがわかります。

④『妊婦さんがいる家庭の食事』（14分31秒）

ママの食事だけでなく、生まれてくる赤ちゃんや家族みんなの健康的な食生活の基本をわかりやすく説明します。



▲『出産までの流れ』の動画



▲『沐浴の方法』の動画

【参考】赤ちゃん準備教室～沐浴体験コース～

区内6か所の保健相談所では、「赤ちゃん準備教室～沐浴体験コース（平日・土日）」を開催しています。赤ちゃん人形を使った沐浴体験のほか、産後の生活や子育てサービスの案内をしています。

新型コロナウイルス感染症感染予防のため、予約制とし、少人数で時間を分けるなど密集を避けて行っています。動画の視聴とともに、実際に体験して学びたい方への講座も続けています。

【問い合わせ】

練馬区 光が丘保健相談所 管理係 電話03-5997-7722