



動画配信のご案内

マタニティクラスやパパママクラスにお越しになれないかたや
教室の内容を振り返りたいかたへ



●注意事項

- ・Wi-Fi環境を推奨します。通信料は自己負担となります。
- ・妊娠届出時に配布した、母子健康手帳副読本を使用します。画面に表示される「母子健康手帳副読本」のページは、発行時期により多少ずれることがあります。お持ちの副読本で前後のページをご確認ください。
- ・動画配信を視聴したことの記録は母子健康手帳「母親（両親）学級 受講記録」にご記入いただけます。



「さくら動画配信」（佐倉市公式チャンネル）

この動画配信は佐倉市民の方への限定配信です。
SNS等での公開、リンク作成はお控えください。

ママだけではなく、パパやご家族にも見ていただきたい動画

赤ちゃんの沐浴（助産師より）

<https://www.youtube.com/watch?v=0dzheAp8WQ0>
準備を整えてはじめてみましょう。 約 13 分

産後のママの身体の変化とところ、

パパにできること（助産師）

<https://youtu.be/zdnAG6bAOfU>
ひとりだけでがんばらない！約 10 分

赤ちゃんの特徴と泣き（助産師より）

赤ちゃんとの生活をイメージしよう！ 約 13 分
各動画の概要欄にリンクがあります

夫婦が本音で話せる魔法のシート

「〇〇家作戦会議」

<https://qr.paps.jp/TPxvj>
シートを使って家事の役割分担を見直してみよう！
夫婦だけで頑張らず不安な時は相談を！



赤ちゃんが泣きやまない ～泣きへの対処と理解のために～

<https://youtu.be/T09gzgGUOnY>
赤ちゃんの泣きって？ 約 11 分

動画を見た後は、視聴後アンケートに ご協力ください。リンクは↓↓

https://s-kantan.jp/city-sakura-chiba-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=8001



妊婦さんにおすすめの動画

妊娠中の心身の変化と過ごし方（助産師より）

気をつけたい兆候はなんだろう？ 約 17 分
各動画の概要欄にリンクがあります

妊娠中の体重の管理（栄養士より）約 6 分

https://youtu.be/DVikZsme_xU
動画中の「推奨体重増加量」は「妊娠中の体重増加指導の目安」に変更となっています。詳しくは、母子健康手帳をご覧ください。

妊娠中の栄養バランス（栄養士より）

①食事バランスガイドから 約 10 分
<https://youtu.be/1xZ6dETkQ4k>

②主食・主菜・副菜から 約 5 分

<https://www.youtube.com/watch?v=AQJxBWoitI>

妊娠中の食生活の注意点（栄養士より）

①気を付けてとりたい栄養素 約 6 分

https://youtu.be/xMf58Y9P_k0

②リステリア菌、カフェイン等について 約 4 分

https://youtu.be/_Rqi9IEZG6U

授乳中の体重管理と栄養（栄養士より）

<https://youtu.be/ZIaeYn5WkKg>

産後の急激なダイエットは禁物！ 約 4 分

動画を見た後は、視聴後アンケートにご協力ください。 リンクは↓↓（上と同じものです）

https://s-kantan.jp/city-sakura-chiba-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=8001

市では妊娠・出産・育児について相談を行っています。ご不明な点やお悩みがあれば、お気軽にご連絡ください

<佐倉市役所 健康推進部 母子保健課>

健康管理センター ☎485-6712

西部保健センター ☎463-4181

南部保健センター ☎483-2812