



母親教室



おなかの赤ちゃんのためにしてあげたいこと おなかの赤ちゃんのためにしなくてはならないこと
赤ちゃんがみんなに会いに来るその時まで ころろとからだにたくさんの準備が必要です。
母親教室は妊娠中の生活やお産に関する知識、興味を深める教室です。
当院のスタッフが 豊富な経験をもとに健やかなご出産に向けてサポートさせていただきます。
どうぞお気軽にご参加ください。

(無料)

 * スケジュール&プログラム * 				
開催場所	多目的ホール（みたき総合病院 1階）			
開催日時	① 第1月曜日 13:00～15:00 頃	② 第2木曜日 13:00～15:00 頃	③ 第3金曜日 13:00～15:00 頃	④ 第4木曜日 13:00～15:00 頃
受講時期	妊娠 12～23 週	妊娠 20～32 週	妊娠 30～35 週	妊娠 30～37 週
内 容	・栄養指導 （講師：栄養士） ・妊娠中の過ごし方 ・母乳育児について	・楽なお産のために ・リラックス法（練習） ・抱っこの実習 （人形）	・栄養指導 （講師：栄養士） ・妊娠中の異常 ・入院物品と 入院時期と方法 書類の書き方 ・母乳育児について	・赤ちゃん誕生 （ビデオ） ・分娩経過と過ごし方 ・呼吸法（練習）

ご 案 内

- ☐ 各教室は、参加費無料・予約制です。（お申し込み方法は下記をご参照ください）
- ☐ キャンセルの場合は産婦人科外来受付までお電話ください。
- ☐ 受講時期は目安ですので時期が前後しても構いません。
- ☐ 服装 第2・第4木曜日のときは動きやすい服装（ズボン・スパッツ等）で受講して下さい。
- ☐ 持ち物 筆記用具、母子健康手帳、2回目以降は初回時の配布資料をご持参ください。
- ☐ 冷暖房の調整はしておりますが、夏季は上着等の準備を、冬季は足元が冷えますので暖かい準備をしてお越しくださいますようお願い申し上げます。

お申し込み方法

- ☐ 産婦人科外来にて、予約ノートに出産予定日・お名前をご記入ください。