

安心で楽しいマタニティライフのために・・・

マタニティクラス

マタニティクラスは、妊娠期の不安を解消し、出産に向けて準備するクラスです。妊娠・出産は女性にとっての大イベントです。お産は人生の大きな転機であり、人として成長期でもあり、今までに味わったことのない不安の塊です。「だいじょうぶ、安心して生まれておいで」そんな風に思えるよう、

前向きにマタニティライフを楽しめるように一緒に学んでみませんか？

場所： 当院大会議室 * 13時50分までに産婦人科外来へお越しください。

対象： 当院で健診を受けている妊娠15週以降の方。

1課 エンジョイ！妊婦ライフクラス（定員20名程度） 第2木曜日 午後2時～4時



・妊娠の成立 ・母子手帳の使い方

・妊娠中の経過と注意事項

・おっぱいケア ・入院・出産準備

・妊娠中の栄養について ・骨盤ケア

担当： 栄養士・助産師

2課 マタニティ・ヨーガクラス（定員10名） 第3木曜日 午後2時～4時 担当：助産師

* アロマオイルを使ったセルフハンドマッサージあり

3課 いよいよ出産！まぎわのクラス（定員15組） 第4土曜日 午前10時～12時

（都合により第4土曜日以外になる場合もあります。スタッフへおたずねください。）

* お一人での参加も可能です。9時50分までに産婦人科外来へお越しください。

・お産の兆候と入院 ・分娩進行 ・呼吸法

・赤ちゃんのお世話（沐浴） ・病棟見学 ・記念撮影 担当：助産師

持ち物： 母子手帳・テキスト・筆記用具

参加費： 無料 テキスト代： 1000円／3課分

* すべて要予約制となっております。

お申し込みは、産婦人科外来スタッフまでお問い合わせください。

