

出産準備クラスのお知らせ

日時：毎月第2土曜日10：00～12：00（要予約）

☆対象者：当院で出産する妊娠30週以降の方とパートナー

☆場 所：当院大会議室（2階）

☆持ち物：母子手帳・筆記用具・飲み物

☆参加費：500円

☆動きやすい服装でいらしてください



内容

- 入院時の持ち物とベビー準備
- お産の兆候と入院のタイミング
- お産の時の過ごし方・夫の役割
- バースプラン
- マタニティブルー
- おうちでできるストレッチ
- 病棟見学(状況によってご案内できない場合があります)



この機会に不安なことや疑問を相談してみませんか？

*ご希望の方は外来スタッフまでお声掛けください