

安心して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、妊娠期の不安を少しでも解消し、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、人としての成長期でもあり、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： 2階大会議室

対象： 当院で健診を受けている妊婦さん、ご主人（2課・3課のみ）

1課 エンジョイ！妊婦ライフクラス （妊婦さん 定員20名） 担当：助産師・医師

偶数月 第2木曜日 13時30分～15時30分



- ・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、出産準備用品
- ・妊娠中の栄養について
- ・骨盤ケア

2課 わくわく！育児準備・見学体験クラス （ご夫婦 定員10組） 担当：助産師

毎月 第3木曜日 13時30分～15時30分

- ・赤ちゃんの特徴、環境
- ・育児用品準備
- ・産着、おむつ交換
- ・調乳方法
- ・沐浴

3課 いよいよ出産！まぎわのクラス （ご夫婦 定員10組） 担当：助産師

毎月 第4土曜日 10時00分～12時00分

- ・お産の兆候と入院方法
- ・分娩進行
- ・呼吸法
- ・安産のつば、ハンドマッサージ
- ・病棟見学

受講にあたっての留意事項

*混雑状況により午前中の診察が終わらない場合がありますので、1課、2課と同日の妊婦健診予約はおすすめしません。もしも診察が終わらない場合は受講できない場合があります。

*2課、3課は妊婦さんお一人でも参加できます。

*3課希望の方は予定日1～2ヶ月前受講がおすすめです。

3課と同日の妊婦健診予約はご遠慮ください。もしも妊婦健診予約が入っていた場合は診察優先になりますので、当日受講をキャンセルさせていただきます。

*祝日や施設状況により日程や場所が変更になる場合もあります。詳細は外来スタッフへご確認ください。

*受講日は受付せず、開始時間10分前までに産婦人科外来の廊下側までお越しください。

持ち物 母子手帳（必須）・テキスト・筆記用具・マスク テキスト代1000円/3回分（1冊）*要予約制

お申し込みは、産婦人科外来受付スタッフにお問い合わせください。

