

2018 マタニティクラス



*みんなで妊娠・出産・産後の不安を解決し、お友達を作りましょう!!

*毎週第3土曜日 13:30～15:30
持ち物: 母子健康手帳、予約票
場 所: 1階 観音ホール

クラス I

《日程》

1/20 4/21 7/21 10/20

《内容》

妊娠中の経過と過ごし方
おっぱいの話
アロマセラピーについて

身体を温めてみましょう
おうちでできる簡単体操①

《お勧め週数》

16週～24週

フェイスタオルとビニール袋を1枚ずつ
ご持参下さい。

クラス II

《日程》

2/17 5/19 8/18 11/17

《内容》

入院の準備について
分娩の経過について
入院中のスケジュール

おうちでできる簡単体操②

《おすすめ週数》

24週～32週

クラス III

《日程》

3/17 6/16 9/15 12/15

《内容》

出産に向けて
バースプランについてなど
産後の生活について
パパの役割について

沐浴の練習
パパも一緒にタッチング

おうちでできる簡単体操③

《おすすめの週数》

32週～

体操しやすい服装でいらして下さい。パパはクラスⅢに是非いらして下さい！各クラス終了後病棟をご案内いたします。

1回の受講料は1.080円です(同伴の方は無料です)。予約は産科外来でおとりください。

3階 レディース病棟