

2020 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!!

*毎月第1木曜日 13:30～15:30

第3土曜日 13:30～15:30

持ち物: 母子健康手帳、予約票、マスク着用

場 所: 1階 観音ホール

クラスⅠ

《日程》

7/18 9/3 10/17 12/3

《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

歯科衛生士さんから妊娠中の歯の話

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》

8/15 10/1 11/21

《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》

8/6 9/19 11/5 12/19

《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1.000円(税抜)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