

ファミリークラスのご案内



♪ 妊娠・出産・育児について楽しく学びましょう♪

| | 受講内容 | 受講の目安 |
|------|--|-----------|
| 第1回目 | ① 妊娠中はどうやって過ごしているの？みんなに聞いてみよう ② 妊娠中の食生活について栄養士さんに聞いてみよう ③ 産科医師の話 ④ 入院病棟を見学しよう | 妊娠 20 週前後 |
| 第2回目 | ① 妊娠中の歯について歯科衛生士さんに聞いてみよう ② おなかの赤ちゃんはどんな感じ？想像してみよう ③ 赤ちゃんのおむつ交換・抱っこ・お風呂入れをしてみよう | 妊娠 30 週前後 |
| 第3回目 | ① お産のことについて考えてみよう ② お産ってどんな感じが観てみよう ③ 呼吸法を練習しよう ④ 妊娠中の運動・ストレッチ・マッサージをしてみよう | 妊娠 34 週前後 |

立ち会い分娩希望の方はぜひお越しください



パパも一緒に
ご参加ください

対象： ママ・パパ(パートナー)・祖父母 ※お子様はご遠慮下さい

開催時間： 14:00～16:00

場所： 南棟5階会議室

持ち物： 母子手帳・「はぐくみ」テキスト

※第2回目は歯ブラシをご持参ください

第3回目は動きやすい服装(ズボン着用)でお越しください



参加は無料ですが、予約が必要です

妊婦健診の際に助産師へお声をおかけください

皆様のお越しをお待ちしております

開催予定日

第1回目

第2回目

第3回目

新型コロナウイルス感染症の影響により、当面の間、ファミリークラスを中止し

育児支援外来を始めました。詳細は産婦人科外来までお問合せください