

# ウェルカムベビークラス

## みんなで考えるアフターバースプラン

赤ちゃんがいる生活ってどんな感じなの？

妊娠中からイメージして、みんなで迎える準備をしましょう。

●場所 南棟 5階会議室

●時間 / 対象 (下記妊娠週数でなくても受講出来ます)

午前 10時～12時 / 1回目 妊娠 24週～28週のママとパパ

午後 2時～4時 / 2回目 妊娠 28週～32週のママとパパ

●予約方法 妊婦健診受診時

●費用 1000円 (当日お会計はありません、次の妊婦健診時にお支払いとなります)

●注意事項 転院されてきた方はできるだけ早く参加してください

小さなお子様を連れての来院はご遠慮ください

ご来院の際はマスクの着用をお願いします

●持ち物 母子健康手帳 はぐくみ 飲み物

●指導内容

### 1回目

妊娠中の心と体の変化、食事について

パパにも知っておいて欲しいこと

母乳のこと、陣痛室、分娩室見学

### 2回目

入院のタイミング、お産中の過ごし方

産まれてくる赤ちゃんについて

アフターバースプラン作成

