

# ◆ 出産準備教室

安心してお産に臨んでいただけるよう。母親教室を2回コースで開催しています。参加者同士の交流を深めながら、「妊娠・出産」について学んでいただける場を提供しています。喜び・期待・不安などみんなで話し合いませんか

参加費用 : 500円

パパの参加も大歓迎です  
母子健康手帳を忘れずに

出産準備教室前期	出産準備教室後期
第1木曜	第4土曜
10:00~12:30	10:00~12:30
妊娠16週以降	妊娠32週以降
マイナートラブルについて	お産の経過と過ごし方
入院準備用品	入院の時期
妊婦の生理と異常(産婦人科医師)	呼吸法とマッサージ
妊婦中の栄養(管理栄養士)	ミュージックセラピー(音楽療法士)
妊娠中の歯のお手入れ	病棟案内
マイナス0歳からの虫歯予防 (歯科衛生士)	

妊娠中おなかの赤ちゃんの為に、どのような食事を取ったらいいの。「カロリーを抑えて体重をあまり増やさないように」と言われたけど、どのように気を付けたらいい などなど妊娠中の「栄養」について、詳しく分かり易く栄養士からお話します。



産婦人科医師からは、妊娠中の生理と異常についての話、助産師からは、母乳栄養、妊娠中の過ごし方、パースプラン、マイナートラブルについてお話しています。



「新生児」については質問コーナーを含め小児科医師から楽しくお話して頂きます。

