

お母さんと赤ちゃんのためのセミナースケジュール

セミナー名	対象週数	日程	開催時間	担当	内容・備考
分娩準備 & 母乳栄養	16週～	第1(水)	13:00～14:30	助産師 看護師	お産入院に必要な物品の説明と出産、育児に必要な準備についてのお話。母乳育児に向けた妊娠中の乳房のお手入れ法・母乳栄養の利点、体と心の準備についてのお話。
分娩リハーサル	28週～	①第1(水) ②第2(木)	①15:00～16:30 ②13:00～14:30	助産師	お産の始まりと入院のタイミング、お産の経過と過ごし方についてのお話。動きやすい服装で参加してください。
パパママ学級	28週～	中止中		助産師 保育士	出産と育児におけるパパの役割、サポートの仕方について、産後のママと赤ちゃんの生活についてのお話。必ずご夫婦で参加してください。
マタニティー ヨガ	20週～	中止中		インストラクター	出産にむけて心と体を作っていくためのヨガについてのお話・実技。必ず動きやすい服装で参加してください。
グッドママ 栄養教室	20～35週	第4(水)	11:00～12:00	栄養士	妊娠中の食事のお話。
すこやか骨盤 ケア教室(有料)	16週～	奇数月 第2(火)	13:30～15:00	助産師	骨盤輪固定の実技、妊娠期にできる簡単な体操などのお話・実技です。動きやすい服装で参加してください。 ※教材込み1500円です。当日1階受付でお支払い後に受講してください。
ソフロロジー教室	16～34週	第2(木)	15:00～16:30	助産師 看護師	ソフロロジーとは、身体と心をリラックスすることで、陣痛の痛みを受け入れると共に赤ちゃんとの絆を深める出産方法です。 <u>ソフロロジー分娩を希望される方はできるだけ早めに受講をお勧めします。</u> 必ず動きやすい服装で参加してください。

* 完全予約制です。日程は都合により変更になる場合がありますので、予約の際にご確認ください。

定員を超えましたら予約を締め切らせて頂きます。また、予約をキャンセルされる場合は必ずお電話にてご連絡下さい。

* 赤ちゃんをむかえる家族へのメッセージのテキスト・母子手帳を持参して下さい。必ずマスクを着用して下さい。

* 当院でお産予定の方を対象としています。

※ 新型コロナウイルス流行中のため、県外在住の方、お子さんの参加はお断りします。

また感染流行状況に伴い急遽中止になる場合があります。中止の場合はホームページでご案内します。

平日8:30～17:00

土曜8:30～12:30

TEL 086(252)3221