



お母さんと赤ちゃんのためのスケジュール



セミナー名	対象週数	日程	開催時間	場所	担当	内容・備考
分娩準備 & 母乳栄養	16週～	第1(水)	13:00～14:30	セミナールーム	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。妊娠中のお乳のお手入れ法・母乳栄養の利点などについて体と心の準備についてもお話します。
分娩リハーサル	28週～	第1(水) 第3(木)	15:00～16:30 13:00～14:30	セミナールーム 恵の間(木のみ)	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～	第2(土) 第4(土)	時間はお問い合わせ ください	セミナールーム	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。必ず夫婦で参加してください。
マタニティー ヨガ	20週～	現在休止中		恵の間	インストラクター 助産師	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下さい。
グッドママ 栄養教室	20～35週	第4(水)	11:00～12:00	2F会議室	栄養士	妊娠中の食事の話(予約3名に満たない場合は中止させていただきます)
すこやか骨盤 ケア教室	16週～	第2(火) (奇数月)	13:30～15:00	恵の間	助産師	ベルトを使った骨盤輪固定の実技、妊娠中にできる簡単な体操などのお話・実技です。
ソフロロジー教室	16～34週	第3(木)	15:00～16:30	恵の間	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事で、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。ソフロロジー分娩を希望される方は早めにセミナーを受講をお勧めします。興味がある方はソフロロジーDVDを見ることができるので外来スタッフへお声掛けください。

* 全て予約制です。場所の都合の為、定員を超えたら予約を締め切らせて頂きますので早めに予約をおとりください。

なお、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。

* 外来に最新のご案内があるので確認の上、ご予約をお取りください。(月によって日時の変更がある場合があります)

* 参加の際には、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。

岡山中央病院周産期外来

* 当院でお産の方対象です。* お子様連れ、対象週数以外の方の参加はお断りします。

TEL 086(252)3221