



◆母親学級のご案内◆

妊娠・出産・育児には不安がつきものです。

妊娠・出産・赤ちゃんのお世話等、基本的な知識や情報をお話しします。

対象・日時	内容
前期 (16～20週頃) 第2・4水曜日 13:30～15:00	・胎児の成長 ・妊娠中の栄養(栄養士より) ・体重管理 ・マタニティ体操 ～実際に体を動かしてみましよう～
中期 (28～31週頃) 毎週水曜日 15:15～16:30	・入院準備 ・育児準備 ・沐浴(デモンストレーション) ・赤ちゃんの抱っこ ・おっぱいのケア、授乳について
後期 (32～35週頃) 第1・3水曜日 第2・4土曜日 13:30～15:00	・お産の兆候と入院のタイミング ・お産の経過と過ごし方 ・入院中のスケジュール ・病棟見学

会場 田中病院 4階病棟 (クリスタルホール)

持ち物 外来でお渡ししたテキスト、母子手帳、筆記用具、スリッパ

服装 動きやすい服装でお越しください。
※スカートでの参加はご遠慮ください。

費用 無料

※テキストは別途1,000円(指導料込)となり、12週の妊婦健診時にお渡ししております。

お持ちでない方は当日でもご用意がございますのでお声掛け下さい。

申し込み 妊婦健診時にお申し込みください。

お電話でのお申し込みも受け付けております。

その他 中期・後期は、ご主人様の参加も可能です。

お子様の参加はご遠慮ください。

当院で初めて出産される方を対象としていますが、

経産婦さんの受講も可能です。ご希望の方はお申し出ください。

