



# パパ・ママクラス

～出産準備教室のお知らせ～

妊娠中に気になっている事や知っておきたい事など助産師や妊婦さん同士で色々お話してみませんか？  
どうぞパートナーの方もお誘い下さい♪

申し込み場所：2F産婦人科外来 受付

開講：9：30～11：00

第1回目 第1火曜日

第2回目 第2・3火曜日・木曜日

第3回目 第4火曜日・木曜日

場所：7F 小ホールまたは大ホール

料金：1回500円（妊婦さんに対しての金額です。ご夫婦で参加でも1組500円になります。）



※感染対策のため人数制限（6名）を行い、第2回目のみパートナーの方も一緒に参加可能です。

※祝日の場合は休講になります。

※参加される方は、予約後参加当日までの健康観察を行って頂きます。

※参加当日9：20までに受講料を1F入院窓口（38番）でお支払い下さい。

領収書の控えが参加証になりますので7F会場にて母子手帳と一緒にお願いします。

※ご予約をキャンセルされる場合はクラスが始まる前にご連絡下さい。

※感染状況により急に変更になる場合がありますのでご了承下さい。

## 内容

### ★第1回目：12～30週頃の方対象★

- ・妊娠による母体の変化
- ・体重管理と栄養について
- ・妊娠中の異常
- ・授乳について（母乳とミルクについて）
- ・産後うつについて

### ★第2回目：32週以降の方対象★

- ・お産に備えての準備
- ・入院のタイミング
- ・お産の経過
- ・授乳について（おっぱいマッサージ）
- ・産後うつについて

### ★第3回目：32週以降の方対象★

- ・入院から退院までの流れ
- ・産後の生活について
- ・授乳について（おっぱいマッサージ）
- ・産後うつについて
- ・病棟見学（使用中で見学できないこともあります）

