

# 産前教室リニューアルのお知らせ

令和6年4月より産前教室の内容が変更になります。

時 間：13時30分より受付 14時から教室開始 所要時間1.5～2時間

持ち物：母子健康手帳、テキスト「赤ちゃんがやってくる!」、筆記用具

病院西側の「かんがる一む」へ直接お越しください。ご参加お待ちしております。

## 第1土曜日 出産準備クラス 中期

### 対象：妊娠20週以降の方

妊娠中の栄養、安全に快適に過ごすための注意点、妊婦体操についてお話しします。また、産後の生活についてイメージをしてもらうことで産後の生活に備えられるようにしていきます。

## 第3土曜日 出産準備クラス 後期

### 対象：妊娠28週以降の方

入院案内(入院のタイミング、持ち物)、分娩について(過ごし方・呼吸法など)、母乳育児についてお話しします。

## 第2・第4土曜日 プレパママ教室

### 対象：妊娠22週以降の方とそのご主人

お父さんを中心に赤ちゃんの抱き方、沐浴の仕方、おむつの替え方などを実習していただきます。

赤ちゃんとの生活についてもお話しします。

人気のプレパママ教室が  
月2回に増えました!!  
要予約です♡