



## 母親学級のご案内



| 日時   | 動画視聴<br>対象週数：18～24週  | オンライン<br>対象週数：28～34週  |
|------|--|---|
|      |  | 対象週数の時期にご自身で視聴して頂きます  |
| 準備物品 | 「母親学級」テキスト・筆記用具<br>妊婦健診でお渡しするQRコード用紙   | 「母親学級」テキスト・筆記用具<br>妊婦健診でお渡しするID・パスコード用紙<br>Zoomアプリのダウンロード   |
|      | ネット環境のあるスマートフォンや<br>タブレット、パソコン   |   |
| 担当者  | 事情部講師・栄養士<br>歯科衛生士・助産師   | 助産師   |
| 主な内容 | <ul style="list-style-type: none"><li>・をびや許し</li><li>・妊娠中の食事</li><li>・歯の衛生</li><li>・妊娠中のマイナートラブルと対処法</li><li>・妊娠中期の注意点</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>・分娩に向けて</li><li>・分娩入院の時期と方法</li><li>・分娩入院中の過ごし方</li><li>・妊娠後期の注意点</li><li>・パパのサポートについて</li><li>・当院の帝王切開の様子</li><li>・母乳栄養</li><li>・産後入院中の生活や母児同室について</li></ul> |



## 「ようこそ赤ちゃんクラス」のご案内



|      |   |
|------|---|
| 対象者  | 体験型クラス<br>対象週数：28～34週   |
|      | ご家族の方1名と一緒に参加して頂けます<br>※おひとりでの参加も可能です   |
| 日時   | 開催日については、妊婦健診時にご案内しています。<br>①10：00-12：00開催<br>②13：30-15：30開催<br>※①②ともに同じ内容です。ご都合のよい方を妊婦健診時にご予約ください。   |
| 場所   | 外来棟5階 中会議室  |
| 準備物品 | 参加チケット（予約時に配布します）・母子手帳・筆記用具   |
| 担当者  | 助産師   |
| 主な内容 |  <ul style="list-style-type: none"><li>・沐浴体験</li><li>・オムツ交換やお着がえ体験</li><li>・妊婦体操</li><li>・妊婦ジャケット体験</li></ul> |

※「ようこそ赤ちゃんクラス」の予約枠には限りがあります。  
参加ご希望の方は、妊婦健診時にお早めに申し込みをお願いします。

※一緒に参加して頂けるご家族に関して、未成年の方は不可となります。ご了承ください。