



## 安産教室のご案内

現在行っているママ教室を安産教室に名称を変更し、下記の内容にいたします。

前期（15週まで）	中期（16～27週）	後期（28週～）
<ul style="list-style-type: none"><li>・栄養に関するお話（栄養士）</li><li>・歯に関するお話（歯科衛生士）</li><li>・ママになる楽しみ（動画）</li><li>・冷え対策のお話（助産師）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・切迫早産予防のお話</li><li>・おっぱいマッサージ</li><li>・赤ちゃんの誕生（動画）</li><li>・ハースプランを一緒に考えよう（グループワーク）</li><li>・お産に役立つ 体操</li><li>・お灸の体験</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・出産から退院までの様子（動画）</li><li>・お産の進み方</li><li>・産痛緩和の方法</li><li>・お産の姿勢の取り方と体験</li><li>・退院後の生活に向けての準備（助産師と保育士）</li></ul>

- ・場 所 : 多目的室
  - ・時 間 : 14:00～16:00
  - ・持ち物 : 母子健康手帳・テキスト・筆記用具
- 動きやすい服装**
- ・定 員 : 10名(妊婦さんのみになります)
  - ・お申込み : 受付・電話・助産師外来時

