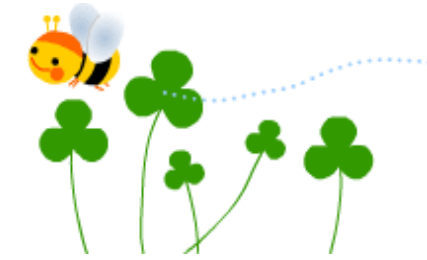


# マタニティクラスのご案内



ご妊娠おめでとうございます。  
当院は産婦さんとその御家族の主体的な妊娠・出産・育児準備をサポートします。  
各回繰り返しの参加も可能です。皆様のご参加をお待ちしております。

**妊娠全期 『HAPPY\*マタニティ』クラス**  
対象: パパ、ご両親、祖父母様の参加可能  
内容: 妊娠中の過ごし方・注意(肥満・貧血・妊娠高血圧症候群)  
おっぱいの話(オイルピチュ、ケア等) 妊娠中の栄養(栄養士より)

**妊娠30週～ 『かるかも』クラス**  
対象: パパ、ご両親、祖父母様の参加可能  
内容: おっぱいの話(DVD等) 育児準備の話 じいじとばあばの役割  
揺さぶられっこ症候群の話 産後うつの話

**妊娠32週～ 『HAPPY\*BIRTH』クラス**  
対象: パパの参加可能  
内容: お産の準備と経過 呼吸とリラックス法  
立会い分娩の役割 病棟見学



「BIRTH」クラスと「ヨーガ」クラスは、動きやすい服装でいらしてください。  
ジーンズやスカートはご遠慮下さい。

\*時間: 13時30分～15時30分  
\*場所: 2階 会議室  
\*対象: 各回を参照してください  
\*持ち物: 母子健康手帳、「はぐくみ」、筆記用具  
\*完全予約制となります(外来にて予約をお取りください。電話予約不可)  
\*里帰り出産を予定している方のための特別枠はお取りしていません。  
ご両親様などに予約をお願いする事を、お勧めしています。  
\*お子さんの参加に関しては、クラスの進行を妨げないようにして頂くことを前提とします。

**妊娠20週～ 『マタニティヨーガ&骨盤ケア』クラス**  
日時: 日曜日 10:00～12:00  
場所: 2階 会議室  
対象: 妊婦さんのみ  
内容: マタニティヨーガ 骨盤ケア  
持ち物: フェイスタオル バスタオル 骨盤ベルトやさらし 母子手帳  
注意事項: 切迫流産の診断のある方や、お腹の張りなど症状のある方は医師に相談してください  
★妊娠中、何度でも参加できます。お産に向けた心と体の準備をしましょう♪

## 2018年度 予定表

	「マタニティ」クラス	AM「ヨーガ」 PM「BIRTH」クラス	「かるかも」クラス	AM「ヨーガ」 PM「BIRTH」クラス
4月	13日(金)	8日(日)	15日(日)	22日(日)
5月	11日(金)	6日(日)	13日(日)	20日(日)
6月	1日(金)	3日(日)	10日(日)	17日(日)
7月	6日(金)	8日(日)	15日(日)	22日(日)
8月	3日(金)	5日(日)	12日(日)	19日(日)
9月	7日(金)	9日(日)	16日(日)	23日(日)
10月	5日(金)	7日(日)	14日(日)	21日(日)
11月	2日(金)	4日(日)	11日(日)	18日(日)
12月	7日(金)	9日(日)	16日(日)	23日(日)
1月	11日(金)	6日(日)	13日(日)	20日(日)
2月	1日(金)	3日(日)	10日(日)	17日(日)
3月	1日(金)	3日(日)	10日(日)	17日(日)

♪途中で日程が変更になる場合があります。  
♪台風・積雪などにより中止する場合があります。  
♪ご不明な点は、6西病棟へお気軽にお問い合わせください。(52-1119 6西病棟直通)  
♪病院のHPにクラスの様子を掲載しています。是非ご覧下さい。

茅ヶ崎市立病院