

## 母親学級・ファミリークラスのご案内

| 内容  | 受講目安             |
|---|------------------|
| <p><b>母乳・育児準備クラス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃんを迎えるための準備物品</li> <li>・母乳のメリット/出る仕組み</li> <li>・妊娠中にできるケア</li> <li>・母乳育児に向けて大切なこと</li> <li>・赤ちゃんの人形を使って抱っこ、げっぷ、オムツ交換、授乳の仕方などを練習します</li> </ul>  | <p>妊娠 28 週以降</p> |
| <p><b>出産準備クラス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・入院に必要な準備物品</li> <li>・お産の経過について</li> <li>・入院のタイミング/連絡の仕方</li> <li>・分娩中の過ごし方/呼吸法</li> <li>・病棟オリエンテーション</li> </ul>                                    | <p>妊娠 32 週以降</p> |
| <p><b>ファミリークラス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中・産後の子育てを家族でサポートするために必要なこと</li> <li>・最近の育児情報</li> <li>・沐浴の練習</li> </ul>  |                  |

- ◆開催日については産婦人科外来にお尋ねください。
- ◆予約は 1 週間前までにご予約をお取りください。
- ◆母子健康手帳・筆記用具等をご持参ください。
- ◆各教室すべて約 1.5 時間の予定です。
- ◆すべてのクラスでご家族の方も参加できます。