

## \* マザークラスのご案内 \*

※当院の産科外来に通院中の方が対象です。



### 前期クラス ☆妊娠28週までの方が対象☆

日時：第1木曜日 13：30～15：30

内容：歯科医師・栄養士からのおはなし

妊娠の経過

妊娠中の生活のポイントと注意すべき症状

妊娠中・入院時・産後の必要物品

妊娠中の体操とヨガ教室の案内



### 後期クラス① ☆妊娠29～の方が対象☆

日時：第4木曜日 13：30～15：30

内容：母乳栄養について

母児同室について

入院中のスケジュールについて

お産の経過と過ごし方・入院の連絡方法

病棟見学

★ご主人・祖父母の方も一緒に参加できます。

