

# マザリー教室のご案内

あなたとご家族が妊娠中を快適に過ごし、満足のいくお産や、産後の準備に向けてマザリー教室を開催しています。パートナーとご一緒にご参加ください。

＊申込方法：受付で受講日をご予約ください

＊参加費：1,000円（マザリー教本持参で無料）

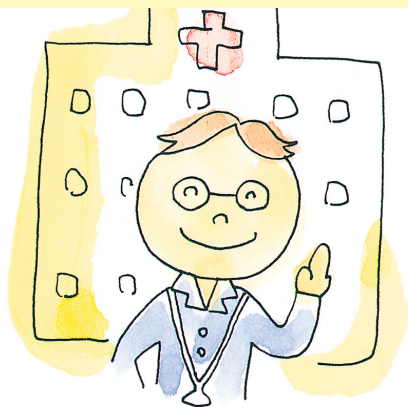
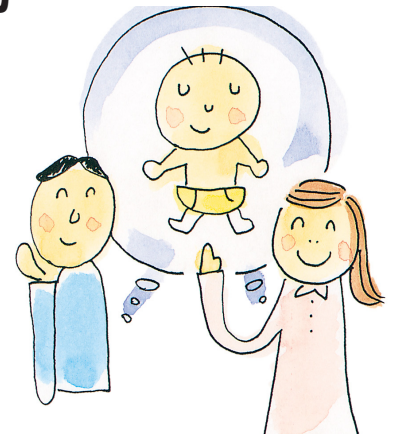
＊日程：マザリーカレンダーをご確認ください

＊場所：マザリー別館

＊持ってくる物：母子手帳、マザリー教本、飲み物、  
体温調節のための掛け物

## ☆ 妊娠中期編（妊娠20週～24週ころ）

- ・妊娠中の過ごし方
- ・妊娠中の栄養と体重管理
- ・赤ちゃん用品の準備
- ・妊婦体操・助産師外来について など

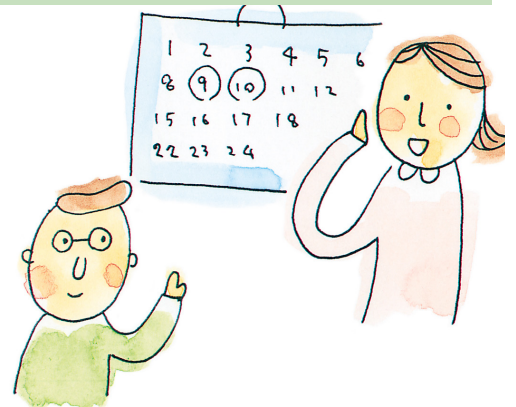


## ☆ 妊娠後期編（妊娠28週～36週ころ）

- ・お産について
- ・産後の生活のイメージづくり
- ・お産と産後に向けて心と体の準備について
- ・家族計画シートの活用について など

## ☆ 育児編（妊娠中の方、ご家族どなたでも）

- ・子育てって何だろう
- ・子育ての第一歩
- ・赤ちゃんの大切なことば（泣き声）
- ・赤ちゃん子育て など



初産婦さんは、全て受講ください。受講が難しい方は、助産師外来で個別指導（有料）をいたしますので、お申し出ください。経産婦さんもできるだけ受講ください。

尚、受講されていない方は、入院料金に個別指導料を追加させていただくことがあります。