

# 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。

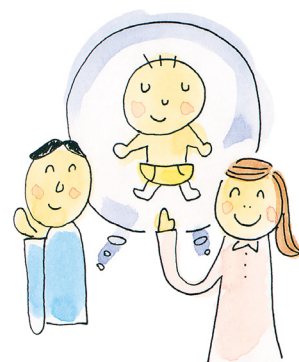
＊申込方法：web で予約ください

＊費用：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

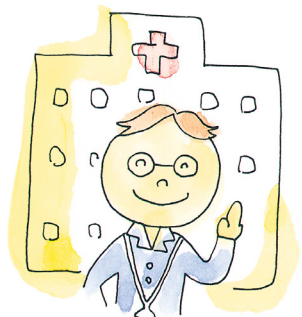
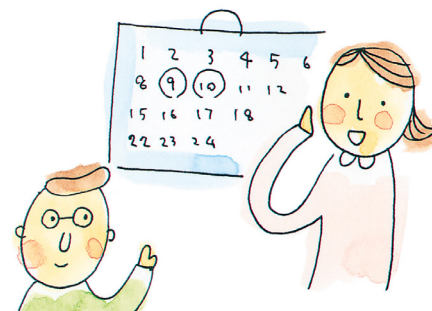
## ☆ 妊娠後期編（妊娠 28 週～ 36 週ころ）

- ・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 など

## ☆ からだ作り編（妊娠 24 週以降の方、安静指示のない方）

- ・妊娠とからだの変化
- ・腹帯について「一緒に巻いてみよう！」
- ・妊婦体操をやってみよう
- ・冷え予防と対策・食事について など

※動きやすい服装で、腹帯を持参ください



## ☆ 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）
- ・楽ちん子育て など

『からだ作り編』『育児編』は繰り返し受講されても構いません。

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。