

## スマイルママ・パパのご案内

### マタニティーヨガ

ゆったりとした動きで気持ちスッキリ！  
腰痛や運動不足でお悩みの妊婦さんに好評です！  
何よりリラックスは産前の秘訣です！

※医師より、安静が必要と診断されて  
いる妊婦さんをご遠慮ください



### First Gift 母乳

母乳はすぐにできるものなの？  
赤ちゃんにとって「吸いやすいおっぱい」？

母乳育児をしたいと考えておられる妊婦さん  
に向けたおっぱいの教室です。  
妊娠中からできるおっぱいケアや、  
授乳時の抱っこの方法、先輩ママの母乳育児体験談を  
聞いて母乳育児の秘訣を学びましょう。

アロマの力で気分を変えてみませんか？  
香りとハンドマッサージで癒やされますよ  
※妊婦さんが対象です

### アロマリラックス



### 産後ヨガ

骨盤を引き締め、シェイプアップ！  
対象：産後2～6ヶ月の赤ちゃんとお母さん

※お一人様2回までの参加と制限があります  
ご注意ください

### スマイルパパ

ご夫婦での参加♪  
パパのための沐浴教室です



### ベビーマッサージ

赤ちゃんともっとふれあって絆を深めましょう！  
ご家庭でもできるベビーマッサージを用いたふれあい遊び  
対象：生後2ヶ月から10ヶ月までのお子さま  
※予防接種後24時間以内はできません



### お申し込み方法

スマイルママは、どなたでも**無料**で参加していただけます。（定員には限りがあります）

開催日時・場所については、各月別の教室予定表をご確認ください

大津市民病院Tel077-522-4607(代)に電話していただき、Dブロック受付へ前日までにご予約ください



# 6月 スマイルママ・パパ予定表

## First Gift 母乳

母乳育児をしたいと考えておられる妊婦さん  
に向けたおっぱいの教室です。  
妊娠中からできるおっぱいケアや、  
授乳時の抱っこ方法、先輩ママの母乳育児体験談を  
聞いて母乳育児の秘訣を学びましょう。

6/26 (火) 14:00~16:00

場所：9階A病棟デイルーム

持ち物：母子健康手帳



## 中期母親教室

28週までの妊婦さんが対象です。  
病棟助産師、当院歯科衛生士さんと管理栄養士さんから  
よりよい妊娠生活を送るためのお話があります。

6/5 (火) 14:00~16:30

場所：9階A病棟デイルーム

持ち物：母子健康手帳



## 後期母親教室

28週からの妊婦さんが対象です。  
妊娠後期の過ごし方や分娩の経過や準備などをお話します。

**当院で分娩予定の妊婦さんの受講は必須です！！**

① 6/10 (日) 14:00~16:00

場所：9階会議室 AB

② 6/19 (火) 14:00~16:00

場所：9階会議室 AB

③ 6/24 (日) 14:00~16:00

場所：9階会議室 AB

持ち物：母子健康手帳

動きやすい服装で参加してください。



## スマイルパパ

ご夫婦での参加♪  
パパのための沐浴教室です

6/17 (日) 14:00~15:30

場所：5B病棟指導室

持ち物：母子健康手帳



## ベビータッチ

赤ちゃんともっとふれあって絆を深めましょう！  
ご家庭でもできるベビーマッサージを用いたふれあい遊び

対象：生後2ヶ月から10ヶ月までのお子さま

**※予防接種後24時間以内はできません**

6/26 (火) 10:30~11:30

場所：5B病棟指導室

持ち物：バスタオル、赤ちゃんの飲物・着替え、  
母子健康手帳

※予防接種後24時間以内はご遠慮ください。



## 帝王切開母親教室

帝王切開予定の妊婦さんのための母親教室です。  
帝王切開母親教室を受講された場合は  
後期母親教室の参加は必要ありません。

6/3 (日) 14:00~16:00

場所：9階A病棟デイルーム

持ち物：母子健康手帳



# 7月 スマイルママ・パパ予定表

### マタニティーヨガ

ゆったりとした動きで気持ちスッキリ！  
腰痛や運動不足でお悩みの妊婦さんに好評です！  
何よりリラックスは安産の秘訣です！

※医師より、安静が必要と診断されて  
いる妊婦さんにご遠慮ください

7/17 (火) 10:30~11:30

場所：5B 病棟指導室

持ち物：バスタオル、飲物、母子健康手帳

動きやすい服装で参加してください。

**人数制限有り！！ 5名まで**

### First Gift 母乳

母乳育児をしたいと考えておられる妊婦さん  
に向けたおっぱいの教室です。  
妊娠中からできるおっぱいケアや、  
授乳時の抱っこの方法、先輩ママの母乳育児体験談を  
聞いて母乳育児の秘訣を学びましょう。

7/31 (火) 14:00~16:00

場所：9階 A 病棟デイルーム

持ち物：母子健康手帳

### アロマリラックス

アロマの力で気分を変えてみませんか？  
香りとハンドマッサージで癒やされますよ。  
※妊婦さんが対象です

アロマの力で気分を変えてみませんか？

7/3 (火) 10:30~11:30

場所：5B 病棟指導室

持ち物：母子健康手帳

### 中期母親教室

28週までの妊婦さんが対象です。  
病棟助産師と当院歯科衛生士さん  
管理栄養士さんから  
よりよい妊娠生活を送るためのお話があります。

7/3 (火) 14:00~16:30

場所：9階 A 病棟デイルーム

持ち物：母子健康手帳

### 後期母親教室

28週からの妊婦さんが対象です。  
妊娠後期の過ごし方や分娩の経過や準備などをお話します。  
**当院で分娩予定の妊婦さんの受講は必須です！！**

① 7/8 (日) 14:00~16:00

9階会議室 AB

② 7/17 (火) 14:00~16:00

9階 A 病棟デイルーム

(人数制限あり！10組まで)

③ 7/29 (日) 14:00~16:00

9階会議室 AB

持ち物：母子手帳

### 帝王切開母親教室

帝王切開予定の妊婦さんのための母親教室です。  
帝王切開母親教室を受講された場合は  
後期母親教室の参加は必要ありません。

7/1 (日) 14:00~16:00

場所：9階 A 病棟デイルーム

持ち物：母子健康手帳

### スマイルパパ

ご夫婦での参加♪  
パパのための沐浴教室です

7/15 (日) 14:00~15:30

場所：5B 病棟指導室

持ち物：母子健康手帳

### ベビータッチ

赤ちゃんともっとふれあって絆を深めましょう！  
ご家庭でもできるベビーマッサージを用いたふれあい遊び  
対象：生後2ヶ月から10ヶ月までのお子さま  
※予防接種後24時間以内はできません

7/31 (火) 10:30~11:30

場所：5B 病棟指導室

持ち物：バスタオル、赤ちゃんの飲物・着替え、  
母子健康手帳

※予防接種後24時間以内はご遠慮ください。

