

# 11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

11/20 (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。

11/27 (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？

11/6 (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。

11/6 (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 11/11 (日) 14:00~16:00

9階会議室 AB

② 11/20 (火) 14:00~16:00

9階会議室 AB

③ 11/25 (日) 14:00~16:00

9階会議室 AB

持ち物：母子手帳

動きやすい服装で参加してください

## 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。

11/4 (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

11/18 (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

11/27 (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。

