



8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。

8/28 (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。

8/7 (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 8/12 (日) 14:00~16:00

場所：9階会議室 AB

② 8/21 (火) 14:00~16:00

場所：9階A病棟デイルーム

(人数制限あり！限定8組)

③ 8/26 (日) 14:00~16:00

場所：9階A病棟デイルーム

(人数制限あり！限定8組)

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。

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はご遠慮ください

8/21 (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

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

8/19 (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

8/28 (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。

8/5 (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

