

マタニティクラスのご案内

ベース★ナビ①

～あなたらしいステキなお産をするために～

妊娠初期～中期 編

✿ 妊娠12週～23週の方が対象です ✿

女性の「産む力」・赤ちゃんの「産まれる力」について一緒に考えてみませんか。また妊婦さん同士で話し合い、快適な妊娠生活を過ごすためのヒントを見つけましょう！今悩んでいることの解決策が見つかるかもしれませんよ！！

- ・ 妊娠中の栄養・体重管理・マイナートラブル改善ケアについて
- ・ 陣痛のしくみ
- ・ お産映像視聴（心あたたまる内容です）
- ・ パートナーも参加！妊婦体操

日時 : 毎月第 1 土曜日

13:30～16:00

13:20までにお越し下さい

会場 : 産婦人科外来

対象者 : 妊婦（経産婦さん大歓迎）・パートナー

その他家族の方もご参加下さい

