

マタニティクラスのご案内

ベース★ナビ②

～あなたらしいステキなお産をするために～

妊娠中期～後期 編

✿ 妊娠24週～31週の方が対象です ✿

よりお産が楽しみに思えるよう、今からお産の日を具体的にイメージしてみませんか。陣痛中の呼吸法やマッサージ法など実践的なクラスです。

妊婦同士で話す機会もあり、パートナーもお産で役立つ情報満載です。

自分のお産について考えてみましょう！！

- ・ 産科医師からお産についての話
- ・ お産当日の心と体の変化をイメージするカードゲーム
- ・ 陣痛のしくみ
- ・ 陣痛中のマッサージ法・呼吸法・過ごし方
- ・ お産映像視聴＜初期～中期クラスと内容が違います＞



日時 : 毎月第 3 土曜日

13:30～16:30

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

