

# プレママセミナー

当院で通院されている妊婦さんを対象にプレママセミナーを開催しております。(要予約)  
妊娠中の不安解消だけでなく、参加して頂いた方でグループワークを行い、妊婦さん同士の交流も図っています。ぜひ、お気軽に参加してみてください。

## 受講方法

場所：7階東病棟もしくは3階講堂、ご予約の際にご確認ください。

費用：無料

予約方法：産婦人科外来受付、母子保健外来へお申し出ください。

電話予約もできます。(平日9:00~16:00)

072-781-3712 (産婦人科外来、母子保健外来)

持参物品：母子健康手帳、筆記用具

ご注意：たまごの会はプレママビクスを行いますので、医師から安静の指示を受けている方や診断書が出ている方、子宮収縮抑制剤の内服をされている方は受講できません。また、パンツなど動きやすい服装で、上履、タオル、飲み物を持参してください。

ご主人さまやお母様などご家族の方も参加していただけます。

キャンセルの場合は可能であればご連絡下さい。



**たまごの会**（対象 16~28 週）

日時：毎月第 1 木曜日 13：20~15：00

内容：妊娠中の栄養（管理栄養士）

妊娠中の異常

入院中に必要なもの

プレママビクス（専門のインストラクター）

**おっぱいと赤ちゃんの会**（対象 28 週以降）

日時：毎月第 4 木曜日 13：30~15：30

内容：母乳の利点とおっぱいの手入れ

授乳について

赤ちゃん人形を使って、抱っこやオムツ交換、着替えの練習をします。

**お産の会**（対象 32 週以降）

日時：毎月第 3 木曜日 13：30~15：00

内容：お産の始まり、流れ（ビデオ上映）

入院中の生活

病棟案内

\* 7 歳以下のお子様は感染症などのリスクもあるため病棟内に入れません。

**ベビーマッサージ**（生後 2~3 ヶ月の親子）

日時：毎月第 2 木曜日 13：30~15：00

内容：ベビーマッサージと親子の交流会

\* 当院で分娩された方のみです。

**プレママビクス**

日時：毎月第 1~4 水曜日 13：30~14：30

ご注意：たまごの会を受講された方でプレママビクスを希望される方

パンツなど動きやすい服装でお越しください。

上履、タオル、飲み物をお持ちください。

\* 医師から安静の指示を受けている方や診断書が出ている方、子宮収縮抑制を内服されている方は受講できません。