

プレママセミナー

当院では妊婦されている方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、参加して頂いた方々同士が仲良くなれるような内容にしています。

お茶やお菓子も用意しておりますので、ぜひ、遊びにきてください。

「まちの子育てひろば（カンガルーの会）」とも合同開催しておりますので、当院に受診されていない方でも参加できます。

また、ご希望のセミナーのみの受講もできます。



プレママセミナー受講方法

場 所

当院の7階東棟もしくは3階講堂で開催されます。
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 または 母子保健外来へお申し出ください。
電話予約もできます（平日の9時～16時）。
072-781-3712（代表）産婦人科外来 または 母子保健外来まで。

持ち物

母子健康手帳、筆記用具

ご注意

- たまごの会はマタニティピクスを行いますので、タオル・パンツなど動きやすい服装・運動靴でお越しください。
- 旦那様・お母様など家族の方の参加していただけます。
- キャンセルの連絡は不要です。



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
マタニティビクス



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練習
抱っこ、おむつ交換、着替え



お産の会 (対象32週以降)



- 日時** 毎月第3木曜日
13:30~15:30
- 内容** お産の始まり、流れ (ビデオ含)
入院中の生活
病棟案内



ベビーマッサージ (生後2~3ヶ月児)



- 日時** 毎月第2木曜日
13:30~15:00
- 内容** ベビーマッサージとおしゃべり
※申し込みは生後1ヶ月健診時に母子
保健外来でします
- 注意** 当院で分娩された方のみ



マタニティビクス



- 日時** 毎月第2・3・4木曜日
13:30~14:30

- 注意**
- たまごの会を受けられたあと、マタニティ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下さい
 - 上履き・タオル・水分 (ペットボトル) をお持ち下さい
 - 医師より安静の指示を受けている方はご遠慮下さい