

マザークラス

～私のお産～

母親学級の動画は見たけど、出産までドキドキ。
いざ陣痛が来たときの準備はできてるかな？
赤ちゃんのお世話できるかな？
他のお母さんはどんな気持ちかな？
そんなお母さんの気持ちに寄り添い参加型の母親学級を開催します！
テーマは、「私のお産」。自分らしく快適なお産にするために一緒に考えましょう！

日時

5月23日（火）
14:30～16:30（14:15受付開始）
※以降、毎月第2・4火曜日に順次開催予定。
日程はWEB予約にてご確認ください。

対象

妊娠28週以降の妊婦さん
初産婦さん優先

「妊娠・出産WEBガイド」にある母親学級の動画をご覧ください！

内容

- 出産までに準備したい3つのこと・・・クイズを交えて学びます
- 共有しよう今の気持ち・・・みなさまからの質問にお答えします
- 出産ってどんな感じ？・・・陣痛時に大切なこと、先輩お母さんのインタビュー
- 赤ちゃんはなぜ泣くの？・・・人形で抱っここの演習、赤ちゃんが泣いたときの対応
- 私のお産・・・どんなお産にしたいか、そのためにはどうしたらいいか書いてみよう！

持ち物

・母子手帳 ・筆記用具 ・スマートフォン

予約方法

WEB予約「教室」>「マザークラス」を選択
助産師や他のお母さんに聞きたいことをぜひ入力してください。
匿名でみなさんと共有させていただきます。

お願い

- ・「健康チェックシート」のご記入をお願いします。
- ・多くの方にご参加いただくため、極力公共交通機関のご利用にご協力ください。
- ・妊婦さんご本人のみのご参加いただけます。