



母親学級のお知らせ

9月から母親学級を再開いたします。

産前、産後に役立つ情報を助産師がお伝えします♪

Ⓜ 1 講座 1,000 円 (現金のみ、おつりが無いようにご用意ください)

📅 【本院】第1、第3金曜日

【新横浜】第2、第4金曜日

@リンクからご予約ください(˘▽˘)

【産後編】

対象：30～36週 当院分娩予定の方

9：30～11：30 (受付9：15～)

- *小児科医師からのお話
- *赤ちゃんとの生活 (母乳やミルクなど授乳の話)
- *産後サポートと産後の気持ちの変化
- *沐浴とおむつ交換の動画視聴
希望者はお人形で
抱っこやおむつ替えの練習もできます

【産前編】

対象：20～30週 当院分娩予定の方

14：00～16：00 (受付13：45～)

- *妊娠中のからだの変化
- *妊娠中の栄養 (ビーンスターク栄養士より)
- *自宅でできるセルフケア

