



出産準備クラスのお知らせ

まつしま病院でご出産される初産婦の方はご参加ください
クラスは、①前期②後期の順にご受講ください
※他院へ里帰り分娩をされる方の参加はご遠慮ください

●経産婦の方へ

出産準備クラスご希望の方は、来院時外来スタッフへご相談ください

場 所：4階 まつしまホール

受講料：2,000円 テキスト代として

(受講2回分・動画YouTube含む)

ご予約は、@リンクにて承ります

【開催日時及び対象者】

前期 妊娠・赤ちゃん編

：月1回木曜日 9時半～11時半

対象者：妊娠26週以降の妊婦（ご家族の参加はできません）
※動きやすく足首の出せる服装でお願いいたします

内容：①安産のために妊娠中からできること
②妊婦体操・ストレッチ
③お灸体験
④赤ちゃんのお世話について
⑤おっぱいマッサージ、授乳のこと
⑥赤ちゃんを迎える環境づくり



後期 分娩編

：月1回土曜日 9時半～11時半
13時半～15時半

対象者：妊娠30週以降の妊婦及びご家族1名参加可
※立会い分娩を希望される方は、ご一緒の参加をお勧めします

内容：①お産の始まり～赤ちゃんが生まれてくるまで
②お産の動画鑑賞
③バースプラン
④入院中のスケジュール
⑤産後の体や心のこと
⑥産後のサポート
⑦陣痛室・分娩室見学ツアー
（陣痛室・分娩室を使用中は中止いたします）

