



# 母親学級の内容



## お産について学ぼう

・24週頃 第3金曜日  
14:00～16:00



- DVDを見て、お産のイメージを皆さんで話してみましよう
- お産の種類について学びましよう
- 私らしいお産って何だろう
- バースプランについて

お腹も目立ち始め、赤ちゃんを意識しながら生活を過ごすようになっていませんか？赤ちゃんに会える日に向けて、自分らしいお産について考えてみましよう

## 新育児にチャレンジ (おっぱいや赤ちゃんのお世話、沐浴)

・28週頃 第1, 3月曜日  
14:00～16:00



- 赤ちゃんの沐浴見学、着替えやおむつ交換に挑戦
- お産後の赤ちゃんとの生活を一緒にイメージしてみましよう
- 赤ちゃんの栄養と授乳について、抱っこやおっぱいのポイントを押えよう

赤ちゃん用品も揃え始め、家庭内も赤ちゃんを迎える準備がすすんでいますか？心も身体も赤ちゃんとの生活に備えて、育児練習もしてみませんか？

## お産力アップ！

・34週頃 第2, 4土曜日  
10:00～12:00



- お産の流れを勉強しよう
- 陣痛を上手に乗り切る過ごし方を知ろう
- 分娩室・産科病棟の見学
- お産のイメージについて、みなさんで話してみましよう
- 防災について

お腹も目立ち始め、赤ちゃんを意識しながら生活を過ごすようになっていませんか？お腹が大きくなる前に、育児練習しておきませんか？

## 帝王切開クラス

・帝王切開予定の方(34週頃)  
・帝王切開についてもっと知りたい方  
第3土曜日 10:00～12:00

- 入院生活について
- 赤ちゃんのお世話について
- 手術後の痛みの対策について
- 妊娠中の過ごし方について

帝王切開のことでもっといろいろ知りたいことはありませんか？その疑問、解決しましよう