

各種教室のご案内 ♪

(開催場所：糸数病院 1 F ウイメンズホール)

ご予約は受付までお気軽にお声掛け下さい。

		赤ちゃん教室	両親学級		マタニティ ヨガ	マタニティ エクササイズ	ベビー&ママ エクササイズ	おっぱい 教室	育児教室
			前半期	後半期					
日時	曜日	第3土曜日	第2・4金曜日	毎週水曜日	毎週水曜日	毎週月曜日	毎週月曜日	第1・3金曜日	第2・4土曜日
	入室開始	13:45～	13:45～	13:45～	9:45～	13:45～	12:15～	13:45～	13:45～
	開催時間	14:00～16:00	14:00～16:00	14:00～16:00	10:00～12:00	14:00～15:00	12:30～13:15	14:00～16:00	14:00～16:00
対象		もうすぐ出産を 迎える妊婦さんと パートナー	妊娠23週頃まで	妊娠32週以降	妊娠16週以降 ※医師の許可必要	妊娠16週以降 ※医師の許可必要	2～7カ月の 赤ちゃん	妊娠25週以降 ※パートナーの方は ご参加いただけません	妊娠32週以降
講師		小児科医 助産師	栄養士 助産師	助産師	助産師	又吉 真紀先生	又吉 真紀先生	助産師	助産師
内容		<ul style="list-style-type: none"> ・出生前小児保健指導 ・赤ちゃんのからだ・病気 ・予防接種 ・おっぱいの仕組み ・授乳の仕組み 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の栄養 ・妊娠中の過ごし方 気を付けて欲しいこと ・出産育児支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・入院の時期 ・気を付けて ほしいこと、症状 ・お産の流れ ・呼吸法・姿勢 ・妊婦体験 ・分娩室見学 ・赤ちゃんとの生活 	<ul style="list-style-type: none"> ・お産に役立つ 呼吸法 ・妊婦さんにお勧め したい体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・心身のストレッチ& リラクゼーション ・呼吸法 ・瞑想 	<ul style="list-style-type: none"> ・ベビーマッサージと お母さんの産後の 骨盤調整のアフター プログラム 	<ul style="list-style-type: none"> ・おっぱいのしくみ ・妊娠中からの おっぱいケア 	<ul style="list-style-type: none"> ・出産後の生活 ・抱っこ仕方 おむつ替え ・沐浴の入れ方