



昭和大学藤が丘病院 HAPPY BIRTH CLASS のご案内



この度はご妊娠おめでとうございます。当院では、当院でご出産される方を対象に両親学級を開催しています。両親学級では、元気に生まれてくる赤ちゃんの準備として以下のプログラムを行っており、ママだけでなくパパの参加も大歓迎です。また、パパ・ママ同士の交流ができ、友達づくりの機会になります。ぜひお気軽にご参加ください。

- 場所 昭和大学藤が丘病院 B棟6階講堂※場所変更有
- 開催日時

第1回	第1土曜日	} 13:30~16:00
第2回	第2土曜日	
第3回	第3土曜日	
第4回	第4土曜日	
- 持ち物 妊娠・出産健やかガイド
母子手帳
筆記用具
飲み物
- 参加費用 4000円(4回分)
- 注意点 場所に変更になることがあります。
産婦人科外来で随時予約・お問い合わせを受け付けています。
動きやすい服装でお越しください。
- プログラム内容



第1回

栄養指導
臍帯血のお話
パパの妊婦体験
マイナートラブルについて
妊婦体操・呼吸法

第2回

分娩経過と入院時期
分娩、産後の入院生活と必要物品
お産のDVD鑑賞
自分たちのお産について考えよう
分娩時のマッサージ

第3回

育児用品の準備
育児技術や授乳姿勢の体験
沐浴クイズ
沐浴体験
分娩時のマッサージ

第4回

病棟見学※時期によってはできない場合があります。
赤ちゃんの心音を聴いてみよう
母乳育児について
バースプランを考えよう
赤ちゃんへの手紙

