

母親学級のご案内

	内 容	受講の目安	担 当
1 回目 (第2金曜日) 14:00~15:00	<ul style="list-style-type: none">・妊娠中の栄養 食生活について・妊娠初期の過ごし方	16 週から	栄養士 助産師
2 回目 (第2金曜日) 15:30~16:30	<ul style="list-style-type: none">・妊娠中期の過ごし方・腰痛予防、マイナートラブルの 対処方法・骨盤ケア体操	24 週から	助産師
3 回目 (第3・4金曜日) 14:00~15:30	<ul style="list-style-type: none">・分娩経過、入院時期、連絡方法 について・出産のための準備について	32 週から	助産師

場 所：レクチャールーム（病院に隣接している相模原総合健診センター 1 階）

持 ち 物：マスク 母子手帳 筆記用具 「Birth」（指導用パンフレット）

料 金：1 回につき 1000 円（各回予約が必要です）

申込み方法：予約制 産婦人科外来受付または、お電話で予約ください（下記詳細）

☆ 妊婦健診時にご予約を受けております。外来クランク、看護師、助産師にご相談下さい。お電話での予約も可能です。

予約センター（042-754-3271）までご連絡下さい。

☆ 出来るだけ動きやすい服装でご参加下さい。

※ お子様同伴での母親学級参加はご遠慮ください。

