

院内で行っている教室

(事前の予約が必要です。開催日時は予約システムよりご確認ください。)

母親教室(育児編)

母乳哺育の仕組みやメリットのお話、授乳の仕方や抱っこ、オムツ交換、衣服の交換など人形を使って育児技術を学んでいただけます。

対象: 妊娠 26 週以降の方(当院にて通院、出産予定の方に限ります。)

定員: 4 名

講師: 助産師

日時: 月曜日・水曜日・金曜日・土曜日午前【所要時間 1 時間 30 分】

(令和 3 年 1 月より土曜日は午後)

場所: スタジオ

費用: 無料

持ち物: 母子健康手帳、サポートファイル(分娩・育児編)

注意事項: ・検温をさせて頂き、37.5℃以上の発熱のある方は受講できません。

・手指消毒とマスクの着用、靴下の着用をお願いしています。

からだのトラブル相談

腰痛・お尻の痛み・恥骨痛など、妊娠中や産後のさまざまなつらい症状にお悩みの方へ、個別に

アドバイスをさせていただきます。ご希望の方は「骨盤ベルト」を購入していただけます。

対象: 当院にて通院、出産予定の方。

当院にて出産された産後 2 ヶ月までの方。

担当: 母子フィジカルサポート研修を修了した助産師・看護師

日時: 月・金曜日午前【所要時間 45 分】

場所: ケアルーム(当院 1F)

費用: 1 回 500 円

持ちもの: レギンスまたはタイツを着用、あるいはご持参ください。

注意事項: ・検温をさせて頂き、37.5℃以上の発熱のある方は受講できません。

・手指消毒とマスクの着用、靴下の着用をお願いしています。

ZOOMによるオンライン教室

(事前の予約が必要です。開催日時は予約システムよりご確認ください。)

ZOOMのアプリをダウンロードして頂く必要があります。通信料が発生しますのでWi-Fi環境の整った場所での視聴をお勧めします。肖像権の関係で、教室の録画はお断りします。当院のメール登録が必要になります。

母親教室(分娩編)

分娩の準備、分娩時の過ごし方などの出産への理解を深め、心身共に出産への準備を整え、分娩に臨んでいただけます。

対象: 妊娠 28～35 週の方(当院にて通院、出産予定の方に限ります。)

定員: 16 名

講師: 助産師

日時: 木曜日午前【所要時間 1 時間 30 分】

費用: 無料

準備するもの: 母子健康手帳、サポートファイル(分娩・育児編)

無痛分娩教室

無痛分娩について学んでいただけます。

対象: 当院にて通院、出産予定の方で無痛分娩をお考えの方。

(無痛分娩教室を受講されていない方は、無痛分娩はできません。)

定員: 16 名

講師: 医師、助産師

日時: 木曜日午後(1 回/月開催)【所要時間 1 時間】

費用: 無料

準備するもの: 母子健康手帳、サポートファイル(分娩・育児編)

その他: 無痛分娩を希望される方は、教室を受講後、妊婦健診時に無痛分娩の同意書を医師よりお渡ししますので、お申し出ください。

パパのための産前教室(育児編)

パパに知っていただきたいパートナーシップについて、ママの産後の心身の回復について、赤ちゃんとの生活リズムや泣きについてお話しします。ご夫婦でご参加いただけます。

対象: 育児編…妊娠 26 週以降の方とご主人様(当院にて通院、出産予定の方に限ります。)

定員: 16 名

講師: 助産師

日時: 火曜日午前、土曜日午後【所要時間 1 時間】

費用: 無料

準備するもの: 母子健康手帳

パパのための産前教室(分娩編)

妊娠中の女性の心身の変化、出産までにパパが準備しておくことや立ち会い時のパパの役割についてお話しします。ご夫婦でご参加いただけます。

対象:妊娠 28～35 週の方とご主人様(当院にて通院、出産予定の方に限ります。)

定員:16 名

日時:火曜日午前、土曜日午後【所要時間 1 時間】

費用:無料

準備するもの:母子健康手帳、サポートファイル(分娩・育児編)

You Tube によるオンデマンド教室

当院で出産される方の個人での閲覧を目的にした You Tube の限定公開に UP させて頂いております。内容や動画の無断転載、無断使用はお断りします。

16 週の助産師外来で URL、QR コードをご案内させていただいています。

母親教室(からだ編)

腰痛等のマイナートラブルなく妊娠中を快適に過ごしていただけるよう、妊娠中の姿勢や、骨盤を整える体操等実技を交えてお伝えさせていただきます。骨盤ベルについてもお話しします。

Part1、Part2、Part3 の 3 部で構成されています。(Part1,2,3 の順でご覧ください。)

対象:妊娠 15 週～ご出産までの方(当院にて通院、出産予定の方に限ります。)

講師:助産師

注意事項:ご自分の身体を締め付けるような衣服は避け、動きやすい服装でご覧ください。
動画をご覧になりながら、一緒に実施してみましよう。

マタニティヨーガ

妊娠による腰痛や肩こりなどの症状緩和に効果があります。また、このクラスでは分娩時に役立つポーズや呼吸法・リラックス法も行います。

当院は日本マタニティヨーガ協会の登録施設です。

対象:妊娠 15 週～ご出産までの方(正常な妊娠経過の方)

当院にて通院、出産予定の方に限ります。

※はじめて参加される方は医師の許可が必要です。

講師:助産師

注意事項:ご自分の身体を締め付けるような衣服は避け、動きやすい服装でご覧ください。
動画をご覧になりながら、一緒に実施してみましよう。