

# 母親学級のご案内

当院で分娩を希望される妊婦さんに、助産師・管理栄養士が、**体重コントロール**、**お産の心構え**、**物品の準備**、**お産の流れ**、**母乳や赤ちゃんのこと**など、**妊娠・お産・育児に必要なポイント**についてお話しをします。

また、同じ悩みをもった方とのお話や、経産婦さんのお産の体験談を聞けるなど、妊婦さんの交流の場にもなっています。

## < 立ち合い分娩をご希望の方 >

立ち合われる方(パパ)も受講が必要です。

- ★ 第3課・第4課のいずれかを受講されてください。
- ★ お産の流れを学んで、どんなサポートが必要なのか、どんなサポートをしてほしいのかなど、話し合っておきましょう。

## < プログラム >

### 第1課 「私の妊娠・出産ストーリー」 (担当：管理栄養士・助産師)

- \* ママの妊娠中の食事
- \* 妊娠中に起きやすいトラブルとその予防法
- \* 妊娠中に気を付けたいこと
- \* 自然なお産に向けて、自分でできること

### 第2課 「こんにちは赤ちゃん」 (担当：助産師)

- \* おっぱいのしくみ・飲ませるポイント
- \* 赤ちゃんの特徴・赤ちゃん人形抱っこ
- \* 幼児安全法（乳児の心肺蘇生法と事故防止について）

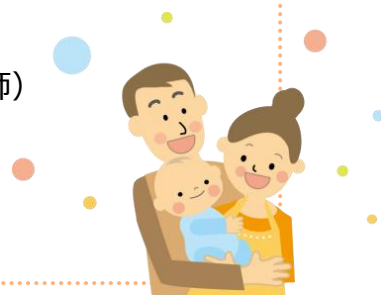
### 第3課 「お産ってなあに？」 (担当：助産師)

- \* ママと赤ちゃんの力ですすむ自然なお産
- \* パパの役割
- \* お産中の過ごし方

開催日は別紙  
スケジュール表を  
ご覧ください

### 第4課 「リラックスなお産への第一歩」 (担当：助産師)

- \* 第1～3回のまとめ
- \* 入院中の生活について
- \* 産科病棟・救急外来受付案内（希望者）



お問合せ：TEL 096-384-2111 (代) 産婦人科外来

 **熊本赤十字病院**  
JAPANESE RED CROSS KUMMOTO HOSPITAL