

# 東北公済病院 すこやかクラスのご案内

当院でお産をされる初産婦さん対象に母親教室を開催します！  
 妊娠週数に応じて、4つのクラスに分かれています。  
 それぞれの週数で気を付けてほしいことや大切なお話もあります。  
 母親教室を通して、出産や産後の育児に向け  
 身体と心の準備を一緒に行っていきましょう！！  
 予定日の近いお母さんたちと、お話しできる貴重な機会になると思います♡

1課から3課は対面式、4課は Webexでオンラインにて開催します。

各クラスは、出来るだけ対象週数での参加をお願いします。  
 また、風邪症状がある時、体調がすぐれない時は参加をお控え下さい。



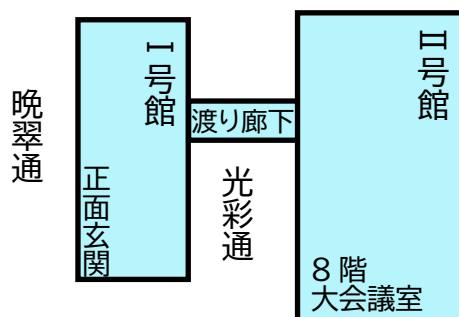
開催日程: 毎週金曜日(祝日の際は前日の木曜日に開催予定)  
 開催日時は、当院公式 LINE でお知らせします。



開催日	対象週数	内容	各クラスの持ち物
1課 第一金曜日	18週まで (対面式)	<ul style="list-style-type: none"> <li>産科の先生からのお話</li> <li>病棟の師長からのお話</li> <li>グループワーク</li> </ul>	
2課 第二金曜日	20週以降 (対面式)	<ul style="list-style-type: none"> <li>入院時の書類の確認</li> <li>マタニティヨーガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>書類の入った白い封筒</li> <li>動きやすい服装</li> </ul>
3課 第三金曜日	29から 33週 (対面式)	<ul style="list-style-type: none"> <li>お産の進み方について</li> <li>入院の持ち物</li> <li>バースプランについて</li> <li>グループワーク</li> </ul>	
4課 第四金曜日	いつでも (オンラインでの対面式)	<ul style="list-style-type: none"> <li>小児科の先生からのお話</li> <li>母乳育児について</li> <li>産後のカラダについて</li> <li>新生児について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パソコンまたはスマホ</li> <li>Webex ログイン</li> </ul>

持ち物: 母子手帳、すこやかのテキスト、わたしのバースプラン、筆記用具、飲み物  
 マスク着用での参加ご協力をお願いします。

場所: 当院Ⅱ号館 8階奥の大会議室  
 (Ⅰ号館正面玄関⇒3階渡り廊下⇒Ⅱ号館へ)  
 ※受付せず直接お越しください



皆さんの悩みや不安も  
 助産師と一緒に解決していきましょう。  
 スタッフ一同、心よりお待ちしております♡  
 気をつけていらしてください～  
 すこやかクラスに関して確認したい事があれば  
 母子センターにお電話ください！



国家公務員共済組合連合会

東北公済病院

KKR TOHOKU KOSAI HOSPITAL



7階母子センター  
 ☎080-2812-0471  
 ☎022-268-2151

