

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があります。
 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！！
 各課グループワークも設けているので、
 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♡

すこやかクラスは、1時間半から2時間を予定しております。
 出来るだけ対象週数での参加、34週までにすべての課の受講をお願いします。
 対象週数は目安になりますので、お産までに受講をお願いします。

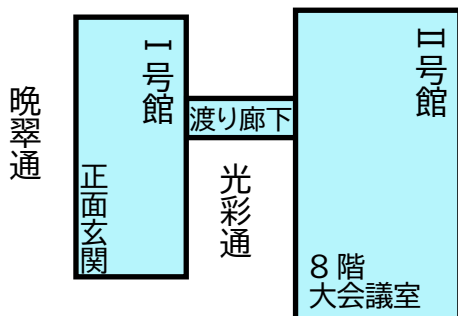


開催日程:毎週金曜日 午後 開催 (祝日・連休前は変更あります)
 開催の変更については、当院HPと公式LINEでお知らせします

開催日	対象週数目安	内容	各クラスの持ち物
1課 第一金曜日	16週まで	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 産科の先生からのお話 ◇ 病棟の師長からのお話 ◇ 栄養士さんからのお話 ◇ おなかの中の赤ちゃん ◇ 妊娠初期のお話 	
2課 第二金曜日	16週以降	<ul style="list-style-type: none"> ★ 入院の書類・持ち物 ★ お産セットについて ★ マタニティヨーガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・書類の入った白い封筒 ・動きやすい服装
3課 必須 第三金曜日	28から32週	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 入院のタイミング ◇ お産の進み方について ◇ バースプランについて 	
4課 必須 第四金曜日	30から34週	<ul style="list-style-type: none"> ★ 小児科の先生からのお話 ★ 母乳育児について ★ 産後のカラダについて ★ 産まれたばかりの赤ちゃん 	

毎回の持ち物: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