
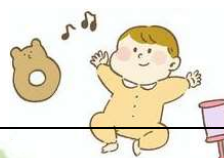



## 東北公済病院すこやかクラス・ペアクラスのご案内

＜すこやかクラス：13時半から＞ 当院でお産される方全員対象。当院でお産される方は受講してください。

開催日	対象週数（目安）	内容	持ち物
1課 第一金曜日	16 週まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 産科の先生からのお話</li> <li>* 病棟師長からのお話</li> <li>* 栄養士からのお話</li> <li>* 妊娠初期のお話</li> </ul>	助成券 
2課 第二金曜日	16 週以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 入院の書類・持ち物</li> <li>* お産セットについて</li> <li>* マタニティヨーガ</li> </ul>	書類の入った白い封筒 動きやすい服装
3課 初産婦必須 第三金曜日	28 から 32 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 入院のタイミング</li> <li>* お産の進み方について</li> <li>* バースプランについて</li> </ul>	
4課 初産婦必須 第四金曜日	30 から 34 週	<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>* 産後のからだについて</li> <li>* 産まれたばかりの赤ちゃん</li> </ul>	

＜ペアクラス：9時半から＞ 予約制です。キャンセルは病棟に直接お電話ください。

開催日	対象者・週数	内容
第三土曜日	32 から 37 週の初産婦さん、御主人、パートナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>* お産の流れ、帝王切開について</li> <li>* お産中や産後、御主人にして欲しいこと 奥さんにしてあげたいこと等</li> <li>* 体験コーナー (妊婦体験、赤ちゃん人形抱っこ、オムツ交換)</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 で参加をお願いします。

開催 10 分前にお越しください。

### 今月の開催日



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

