

# Welcome baby



出産準備クラスを集団とオンラインの両方で開催しています！

- 出産の時どうやって過ごそうかな？
- 陣痛ってどんな感じなのかな？
- 陣痛室・分娩室ってどんな感じなのかな？
- 奥さんが陣痛で大変な時、何をしてあげられるかな？
- 赤ちゃんがいる生活ってどんな感じなのかな？
- わたしが必要な育児物品って何だろう？
- 沐浴ってどうやってやるの？
- 授乳ってどうやってやるの？
- 抱っこやおむつ交換について教えてほしい！



このような気になることや妊娠中にやってみたいことはございませんか？  
妊娠中・出産・育児についての不安を少なくできるよう助産師がサポートさせていただきます。

## 集団クラス

助産師から話を聞くだけでなく、実際に体験するコーナーも用意しています。他の妊婦さんと直接交流ができます。ご主人と一緒に受講することができます。

### ☆妊娠クラスの内容☆

マタニティライフを楽しく快適に過ごすためにできること、安産体操など実際に体を動かしながら学べるクラスです。授乳についてもあわせて考えてみましょう。

### ☆出産クラスの内容☆

今おなかの中ですくすく育っている赤ちゃんがお外の世界にスムーズに出られるよう、出産について知り、出産時にどのように過ごしたいか考えてみましょう。

### ☆育児クラスの内容☆

出産という大仕事を終えた後、体の回復と並行して、育児や授乳を行っていきます。赤ちゃんが生まれた後、どのように生活が変化していくのかイメージし準備を始めていくためのクラスです。抱っこや沐浴の体験コーナーもあります。

## オンラインクラス

Zoomを使用します。ご自宅からリラックスしてご参加いただけます。里帰りをされている方も、別の場所からご主人と一緒に受講することができます。妊娠、出産、育児について気になるポイントを中心に話しをします。

## 対象

当院で妊婦健診を受けていらっしゃるか、当院で分娩予約をされている妊婦さん。

ご主人もぜひ一緒にご参加ください。妊娠 20 週～36 週の期間で受講されることをおすすめします。

## 予約方法

予約センター（専用ダイヤル：043-261-5115）での電話予約となります。  
電話にて参加希望のクラスをお伝え下さい。

## 開催日時

### 集団クラス

毎週土曜日 13:30～16:00

第1週：妊娠クラス

第2週：分娩クラス

第3週：育児クラス



集合場所：13:30 産婦人科外来 時間厳守でお願いします。

受講費用：1組 1100円（税込） ※お一人参加でもこちらの料金となります。

**※切迫早産などで自宅安静と言われている方はオンラインでご参加ください。**

### オンラインクラス

第4土曜日

13時30分～15時30分

## 予約方法

予約センターでのご予約ができましたら、下記メールアドレスまでメールを送って下さい。

ご参加当日に、当院より ZOOM 参加用 URL をお送りいたしますので、下記メールアドレスは迷惑メール設定を解除していただくようお願いいたします。

オンライン専用メール送付アドレス：[cmc-5b@seikeikai-cmc.jp](mailto:cmc-5b@seikeikai-cmc.jp)

メールの内容に、①氏名 ②診察券の番号 ③予約をした日時 を記入してください。

メール送信後3日以内にこちらからの返信がない場合は、お手数ですが代表番号までご連絡ください。

受講費用：1100円（税込）

ご不明な点ございましたら、スタッフまでお声掛けください

