



マタニティサポートのご案内

＼助産師と一緒に妊娠中から備えませんか？／



マザークラス（中期）

妊娠 22 週頃（目安）の妊婦さん（初経産問わず）
8 名／回まで（お 1 人でも開催）
偶数月第 2 水曜日 14:00～15:30（1 時間程度）

- 妊娠中の栄養について（栄養士より）
- 授乳について
- マタニティプランについて

マザークラス（後期）

妊娠 32 週頃（目安）の妊婦さん（初経産問わず）
8 名／回まで（お 1 人でも開催）
奇数月第 2 水曜日 14:00～15:30（1 時間程度）

- 出産に向けた身体づくりについて
- 入院・出産の流れについて
- バースプランについて

両親学級

妊娠 30 週頃（目安）の妊婦さんご家族
（パートナーや実母などの産後の支援者）
5 組（10 名）まで
毎月第 1 水曜日 13:30～15:30

- 出産時の過ごし方・家族のサポートについて
- 産後の生活と育児について（授乳・沐浴など）

助産師外来

妊娠 25 週頃～（医師の許可が必要）
月火・水（第 3,4 のみ）・金 14:00～

医師外来と交互に妊婦健診を行います。
普段妊婦健診では聞けないような質問や
生活指導、出産に向けた準備など、助産師
が 1 人 1 人に沿った健診を行います。

場所：**3 階西病棟**（※助産師外来は外来でも実施します）

料金：**マザークラス・両親学級 1000 円**（※砂川在住の方は補助券使用できます）

★助産師外来は妊婦健診の補助券を使用します。

持ち物：**母子手帳、補助券（対象者のみ）**

パンフレット、マタニティプラン用紙

予約方法：**産婦人科外来に予約受付ファイルがあります。**
各々のファイルに必要事項をご記入下さい。

