

■各種教室のご案内

理事長先生のドクタークラスのご案内 オンライン開催

◎ 分娩方法クラス

34週までに受講を

第1 第3 土曜日 14:30~15:30

＜内容＞誘導分娩・促進分娩・吸引分娩・鉗子分娩・帝王切開について

※当院でご出産の方は必ずご受講をお願いします

◎ 無痛分娩クラス

第2 土曜日 14:30~15:30

＜内容＞無痛分娩とは？ 麻酔について 無痛分娩のメリット・デメリット他

※無痛分娩ご希望の方・迷っている方・興味のある方どなたでも参加できます。

オンライン受講までの流れ

1. ネット・受付再来機で予約を取ってください。
(予約がないと受講できません)
2. ZOOM のアプリをインストールしてください。
3. 各ドクタークラスの ID・パスワードで入室してください。
(ドクタークラスの ID・パスワードは検査室前に掲示しています)
4. 当日は、開催 10 分前までに ZOOM 入室をお願いいたします。
5. 受講確認のためニックネームではなくお名前での登録をお願いします。

助産師のマザークラスのご案内

妊娠中の過ごし方教室



- ① 妊娠中のからだつくり（姿勢と日常生活の注意点）
- ② 妊娠中のこころつくり
- ③ 感染予防
- ④ 妊娠中の栄養
- ⑤ 育児技術（赤ちゃんの抱っことおむつ替え）

おっぱい教室



- ① 産後の乳房の変化とおいしいおっぱいを出す食事
- ② 妊娠中の乳頭のお手入れ
- ③ 授乳時の抱っこの仕方（ポジショニング）
- ④ ミルクの作り方と哺乳瓶の消毒
- ⑤ 出産後の母乳栄養について

安産教室



- ① お産の3つの要素（産道・赤ちゃん・陣痛）について
- ② 入院の時期と入院準備
- ③ お産の進み方と陣痛室での過ごし方
- ④ ソフロロジー式分娩方法

骨盤教室



- ① 骨盤ケアってどうして必要な？自分の骨盤チェック
- ② 骨盤に負担をかけない姿勢と下着選び
- ③ 骨盤ケアをやってみよう（3原則・さらしの巻き方・骨盤体操）

助産師のマザークラスは
当院通院中の妊婦さま限
定配信の「あまがせ
YouTube チャンネル」で
ご覧ください。

（院内掲示中の QR コードよりア
クセス。チャンネル登録後ご利用い
ただけます）

お好きな時間にいつでも
何度でも見返していただ
けます。
安心してご出産を迎えて
いただけると思いますよ。

