

「出産準備クラス」「育児準備クラス」 ご案内

「出産準備クラス」

☆プログラム内容

「妊婦体操」

「お産の経過や過ごし方」

「呼吸法・リラックス法」



☆日時：第3火曜日 14:00～1時間程度

「育児準備クラス」

☆プログラム内容

「乳頭マッサージ～母乳育児にむけて～」

「抱っこの仕方、おむつの替え方」

「沐浴」



☆日時：第2火曜日 14:00～1時間半程度

「出産準備クラス」「育児準備クラス」

☆参加対象：妊娠中期以降（妊娠16週～35週）の妊婦さんご家族様1名

☆参加費：500円

☆参加を希望される方

妊婦健診又は電話にて参加申し込みを行ってください。

電話する際は平日午後（13時から16時）に産婦人科外来保健指導室までご連絡ください。

☆連絡先

TEL：073-451-3181



ご参加お待ちしております！

和歌山労災病院 産婦人科