

松江赤十字病院

母親学級のご案内



母親学級は、丈夫な赤ちゃんを安心して産むために、妊娠・出産の知識と理解を深め、また妊婦さん同士の交流をはかることを目的とした講習会です。

自信を持って出産に臨むためにも、母親学級に積極的に参加しましょう。

パパの参加もお待ちしています。

実施日

毎月第1～第4火曜日
(完全予約制)

※祝日は休会させていただきます

※状況により中止になる場合があります

場所

別館1 (1階 多目的室)

※変更になる場合があります

持ち物

母子手帳、筆記用具、マタニティガイド (売店で販売)

・1週目：骨盤帯 (4分の1反さし) ※希望者のみ

対象者

当院で分娩される方は
全員ご参加ください



以下の点にご協力をお願いいたします。

- ◆ 完全予約制とします。欠席の際はご連絡ください。
- ◆ 参加の際は、マスクの着用をお願いいたします。
- ◆ 発熱、風邪症状のある場合は、参加をご遠慮ください。
- ◆ 飲み物の提供はありませんので、ご自身でご用意ください。

【問い合わせ先・申込先】

松江赤十字病院

産婦人科外来 / 医療社会事業課

TEL: 0852-24-2111 (代)

1

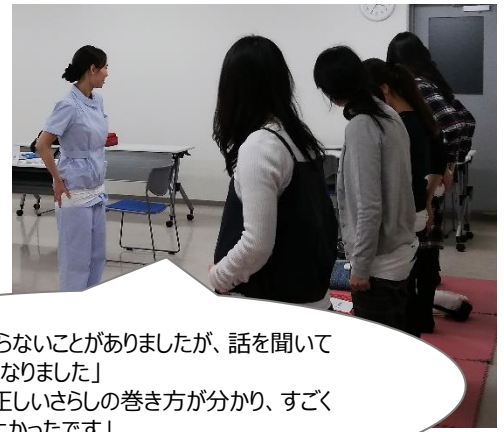
月 日 (第1火曜日) 14:00~15:00

- ◆妊娠の経過 : 産婦人科医師
- ◆妊娠中の生活・骨盤ケア : 助産師

担当の講師が、楽しく、分かりやすくお話しします。

※現在、骨盤ケアの実技は行っていません。

「不安や分からないことがありましたが、話を聞いて気持ちが楽になりました」
 「骨盤ケアは正しいさらしの巻き方が分かり、すぐ勉強になり、よかったです」



2

月 日 (第2火曜日) 13:30~14:30

- ◆母と子の栄養 : 管理栄養士
- ◆母と子のお口ケア : 歯科衛生士



「食事に気を付けなくてはと、大切さが身に沁みました」
 「こんな機会がありとても嬉しいです。」
 「歯のこと、自分もだけど子供のこともちょうどしなやかなあと改めて考えさせられ、よかったです」

※現在、食事会と歯科実習は実施していません。



3

月 日 (第3火曜日) 14:00~15:00

- ◆新生児について : 小児科医師
- ◆母乳育児・お産の準備 : 助産師
- ◆新生児の保育 : 助産師

生まれた赤ちゃんの特徴などをお話しします。
赤ちゃんの抱っこや着替えなどを練習しましょう。

「今まで、出産・育児の心構えをしておらず、参加してよかったです。
おむつ替えや抱っこなど、実際の練習ができてよかったです」
 「出産予定日の近い妊婦さんや先輩ママの話の聞いたり、母乳育児についても話せてよかったです」



4

月 日 (第4火曜日) 14:00~15:00

- ◆お産の経過 : 助産師
- ◆グループワーク

お産について皆で一緒に考えてみましょう。

「授乳や分娩のことがいろいろ聞けて出産が楽しみになりました」
 「ほかの妊婦さんと話ができ、みんな同じなのだなと思いき安心しました」
 「出産のイメージが湧いてきました」

