

# はぐくみクラス だより

## HAGUKUMI CLASS



赤ちゃんは  
どれくらいの  
大きさかな？



妊婦体験



### 開催レポ①

**11月1**回目のクラスを開催しました。**4組8**名のパパママにご参加いただきました。

パパが妊婦ジャケットを着て、ママのからだの変化を体験し、具体的に何が大変か、何を協力すればよいかなど共有できる場になりました。

自然分娩でも麻酔分娩でも「からだづくり」が安産への第**1**歩になります。今からできる楽で正しい姿勢、ストレッチでからだづくりを体験しました。また、パパママがお互いにマッサージをしたり、終始和やかな雰囲気でした。

産後の生活については実際にイメージがつくようにお二人で協力して**1**日のスケジュールを作りました。

最後は参加者さんとスタッフでなんでも質問タイム。入院生活のこと、仕事復帰のこと、育児休暇についてなど、それぞれに意見交換してお互いの悩みを意見交換することができました。

**2**回目のクラスは分娩についてです。赤ちゃんを安心して迎えられようスタッフも一生懸命お伝えしていきます♡

**ご参加お待ちしております！**

CHECK  
MY  
WEBSITE



愛育 はぐくみ



Aiiku Hospital  
愛育病院