

出産準備クラスのご案内

愛育病院では皆様に安心して出産や育児にのぞんでいただけるよう出産準備クラスを各種ご用意しております。ぜひご参加ください。

各学級は全て予約制となっております。ご予約は、愛育病院2階中央受付（予約窓口）または予約電話（平日9:00～16:00）にてお取りください。

注）○お子様は、感染防止のため、会場への入室はできません。

○会場が9F 多目的室のクラスは靴を脱いで会場に入ってください。

スリッパ等のご用意はありません

○受講料金はクラス受講後翌日以降（次回の妊婦健診時など）の来院時にお支払いいただきます。

当日の持ち物：母子健康手帳 診察券 筆記用具

経産婦の方も
ご参加いただけます



マタニティクラス

○初めての妊娠の方にはおすすめします。

対象：当院で分娩予約されている受講時妊娠 16 週以降の妊婦さん(*)

開催日：毎月第2、第4水曜日

場所：第2水曜日 愛育病院9F 会議室

第4水曜日 愛育病院9F 多目的室

料金（各クラス毎）：栄養のお話し、リラックス 1,650円 その他 1,100円～

予約：参加希望月の当月、または1か月前よりご予約可能です

おすすめの参加週数を参考に受講時の週数をご確認の上お申込み下さい。ご都合が合わない方はおすすめの参加週数でなくても受講は可能ですが、妊娠16週未満の受講はできません。

*：他クラスとは異なりご家族の付添いは御遠慮いただいております。

第2水曜日 プログラム

開催時間	内容	担当者	おすすめの参加週数
10:00～10:45	お薬の話し	薬剤師	妊娠 16 週～
11:00～12:30	栄養の話し	栄養士	妊娠 16 週～
13:30～14:30	母乳哺育について	助産師	妊娠 23 週～
14:45～15:45	赤ちゃんとの生活について	助産師	妊娠 28 週～

第4水曜日 プログラム

開催時間	内容	担当者	おすすめの参加週数
10:30～12:00	お産の経過と過ごし方	助産師	妊娠 28 週～
13:30～14:30	からだづくり	助産師	妊娠 16 週～
15:00～16:00	リラックス (精油の使い方について)	アロマセラピスト (助産師)	

第4水曜日のクラスは動きやすい服装でご参加ください。

医師より安静の指示が出ている妊婦さんは担当スタッフにお声かけください。

<プログラム> ●：妊婦さん同士の交流をかねたディスカッションがあります

第2水曜

「お薬の話し」

- ・妊娠中の薬の使用と注意点
- ・分娩時に使用する薬
- ・授乳中の薬の使用と注意点

「栄養の話し」

- ・妊娠中の食事のポイント、注意点
- ・献立の考え方（メニュー紹介）
- ・簡単調理例

●「母乳哺育について」

- ・母乳栄養の利点
- ・入院中に起こりやすい症状とその予防について
- ・乳輪乳頭マッサージ、赤ちゃんの抱き方・授乳姿勢練習

●「赤ちゃんとの生活について」

- ・胎児の発育について
- ・入院中の赤ちゃんとの生活について
- ・退院後の赤ちゃんとの生活について

第4水曜

●「お産の経過と過ごし方」

- ・お産のしくみと経過
- ・リラックス法と深呼吸
- ・お産の経過に合わせた呼吸と補助動作
- ・入院のタイミング



両親学級と同じ内容です

「からだづくり」

- ・妊婦の姿勢　良い姿勢・日常生活動作
- ・骨盤支持帯について
- ・簡単エクササイズ

「リラックス」

- ・妊娠中のこころの変化について
- ・アロマセラピーについて
- ・アロマの活用法について
- ・セルフマッサージ

両親学級(夫立ち会いのための出産準備クラス 出産予定月別)

対象：当院で分娩予約されている妊婦さんご家族 1 名

開催日時：祝日に関わらず 第2、3、4土曜日

午前クラス…10：00～12：00　午後クラス…13：30～15：30

午前と午後は同じプログラムのクラスです

場所：9F 多目的室

料金：3回1コース、夫婦で16,500円（欠席・途中参加でも一律16,500円です）

注）麻酔分娩や帝王切開に関してはプログラムに入っておりませんのでご了承ください。

予約開始日：2019年4月～2020年3月

クラス開催月	対象者の分娩予定月	予約開始日
4月	6月	3月1日
5月	7月	4月1日
6月	8月	5月7日
7月	9月	6月3日
8月	10月	7月1日
9月	11月	8月1日
10月	12月	9月2日
11月	1月	10月1日
12月	2月	11月1日
1月	3月	12月2日
2月	4月	1月6日
3月	5月	2月3日

<プログラム>

- 1 回目：愛育病院のお産に対する考え方 分娩の経過と過ごし方 夫婦で行うマッサージ
- 2 回目：院内見学、分娩の経過と過ごし方（ロールプレイング） 交流
- 3 回目：赤ちゃんの成長（新生児～1歳まで） 母乳哺育について 予防接種について
産後のメンタルヘルスについて 沐浴演習



パパママクラス

（産後生活や育児についてお母さまサポートして下さる方と一緒に学ぶクラス）

対象：当院で分娩予約をされている受講時 **28週以降**の妊婦さんとご家族 1名

開催日時：毎月第2土曜 14：00～16：00

場所：9F 会議室

料金：1組（2名）5,500円

予約：参加希望月の前月第1営業日よりご予約可能です

例：開催日 2019年5月11日→予約開始 2019年4月1日～

注）このクラスは両親学級3回目と同じプログラムです。両親学級に参加される方は受講できません。

ふたごの出産育児準備クラス(3組以上のお申込みで開催します)

対象：当院で分娩予約をされている受講時 22 週以降の多胎（双子、三つ子）の妊婦さん
とご家族 1 名

開催日時：奇数月 第4土曜 14:00～16:00

場所：9F 会議室

料金：1 組（2 名）5,500 円 予約：受講時の週数をご確認の上ご予約ください

<プログラム>

- ・当院における多胎妊娠、分娩管理について
- ・各病棟の紹介（手術室、病棟、新生児集中治療室など）
- ・産後の生活について
- ・多胎の子育てについて（先輩ふたごママからのアドバイス）
- ・ディスカッションなど



麻酔分娩学級(麻酔分娩ご希望の方は必ず受講してください)

対象：麻酔分娩をご希望の方や検討中の妊婦さん（ご家族も 1 名ご参加可能です）

日時：毎週月曜日（祝日を除く） 15:00～16:00

場所：9F 会議室

料金：2,000 円

予約：受講対象の妊娠週数はございません。ご都合に合わせてご予約ください

<プログラム>

- ・麻酔分娩の経過と過ごし方（助産師）
- ・麻酔分娩と自然分娩（産婦人科医師）
- ・麻酔分娩について（麻酔科医師）