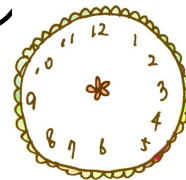


# 両親学級の 内容とスケジュール

DAY

01

- 9:15 受付
- 9:30 あいさつ・自己紹介
- 9:40 ビデオ「赤ちゃん このすばらしき生命」  
赤ちゃんのもつすばらしい力について、おなかの中にいるとき、  
生まれてからの両面から見てみましょう。
- 10:10 休憩・記念写真撮影
- 10:20 妊娠中の生活  
妊娠中の体にはさまざまな変化がみられます。大変なことも多いかもしれ  
ませんが、正しい知識をもち、楽しいマタニティーライフを送りまし  
よう。
- 11:00 妊娠中の栄養  
妊娠中の食生活について、管理栄養士が楽しくお話します。あっと驚く  
ことや意外と知らなかった栄養のことがたくさん！
- 11:30 質問タイム



DAY

02

- (2日目は午後からです)
- 13:30 受付
- 13:45 妊娠中の歯の手入れ  
妊娠中は女性の人生で最も歯のトラブルが多くなる時期です。  
また、むし歯は早産のリスクを高めます。歯科衛生士が正しい歯みが  
きを伝授しますので、マスターしてむし歯“0”を目指しましょう。
- 14:25 休憩
- 14:35 母乳栄養のすすめ  
母乳は赤ちゃんとお母さんにとって、たくさんのメリットがありま  
す。また、助産師がさまざまな母乳に関する疑問を解決します。この  
機会をきっかけに母乳栄養のための準備をしませんか？
- 15:35 質問タイム



DAY

03

- 9:15 受付
- 9:30 安産のための呼吸法  
みんなで一緒に呼吸法を練習して、安産への道の第一歩を！  
お父さんにもお産のサポートポイントをお伝えします。
- 10:15 休憩・記念写真撮影
- 10:25 赤ちゃんとの生活の準備・お風呂の入れ方  
赤ちゃんってどんな感じなんだろう？赤ちゃんモデルを使って、みん  
なで育児体験をしてみましょう。
- 11:20 質問タイム



※講師の都合により、内容が変更になることがあります。

※途中で体調が悪くなった場合、無理せずお声かけください。