

# ようこそあかちゃん教室

京都山城総合医療センター マタニティクラス

6月より対面でのマタニティクラスを開始します  
妊娠中の不安や心配事を少しでも解消し、安心してお産を迎える準備をしましょう

対象：当院で出産される妊婦とそのパートナー

目安：【前中期】24～32週 【後期】32～36週

日時：【前中期】毎月1回（月or木） 14：00～16：00

【後期】毎月2回（月or木と土）14：00～16：00

場所：京都山城総合医療センター 9階

予約：産婦人科外来で予約を取ります。声をかけてください

## 前期内容：

- ・妊娠中の生活と注意点
- ・おっぱいについて
- ・栄養について
- ・骨盤体操



## 後期内容：

- ・妊娠後期の過ごし方
- ・入院準備物品
- ・入院のタイミング
- ・分娩中の過ごし方
- ・病棟見学ツアー

京都山城総合医療センター 病院代表TEL：0774（72）0235

担当助産師 大西裕子