

2.妊娠中期



流産の心配は初期ほどなく、
つわりもおさまって心身ともに安定する
妊娠中期。

この時期、赤ちゃんはお母さんから栄養を
もらってすくすく育っていきます。
さあ、栄養バランスを考えて規則正しい
食生活を心がけ、体力をつけておきましょう。

5ヶ月目 (満16週～19週6日) 妊娠中のおっぱい指導を受けましょう



<妊娠中のおっぱい教室>

水	実習内容
9:00～9:45	<ul style="list-style-type: none"> ● 母乳のよさについて語り合おう ● 赤ちゃんの抱っこのしかた ● 貴女のおっぱいチェック (個別に行います)

<妊娠中の育児教室>

金	実習内容
9:00～9:45	<ul style="list-style-type: none"> ● ラクテーションプランについて語り合おう ● 授乳の姿勢のとり方 ● 吸わせ方の練習 ● おむつ交換の練習

↓ 5月以降変更になります ↓

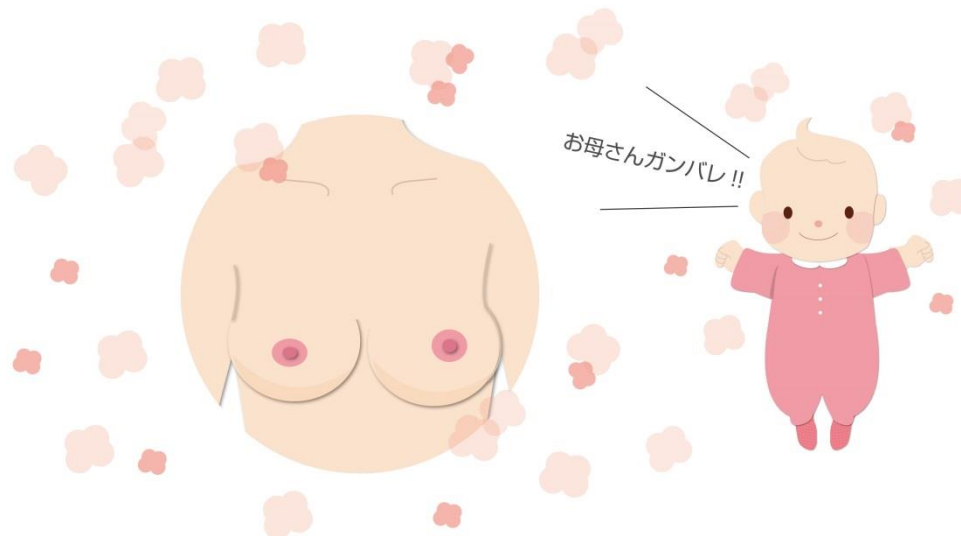
水・金	実習内容
9:00～10:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 母乳のよさについて語り合おう ● 赤ちゃんの抱っこのしかた ● 貴女のおっぱいチェック (個別に行います) ● ラクテーションプランについて語り合おう ● 授乳の姿勢のとり方 ● 吸わせ方の練習 ● おむつ交換の練習

5ヶ月目 (満16週～19週6日) 妊娠中のおっぱい指導を受けましょう



- 場所 ハーティーハウス2Fマミールーム
- もってくるもの 母子健康手帳

- ※予約コーナー・当院ホームページからご自身でご予約ください。
- ※第1週～第4週に開催します。第5週目は開催いたしません。
- ※開始時間の10分前にはお越してください。
- ※お子さま連れでの受講はご遠慮ください。
- ※お子さま連れの方は、ポポくらぶをご利用ください。



5ヶ月目 (満16週～19週6日)

妊娠中のおっぱい指導を受けましょう



各種教室名	開催曜日	開催時間	開催場所	受講時期		参加	備考
前期 マザー教室	月	13:30～15:30	ハーティーハウス1階 セミナールーム	16週以降	無料	本人のみ	※受講時期は遅れても構いません。
後期 マザー教室	火	9:00～11:30	ハーティーハウス1階 セミナールーム	30～34週 くらい	無料	本人のみ	
両親学級	土・日	13:30～16:00	ハーティーハウス1階 セミナールーム		無料	ご夫婦	

