



参加して
良かった！

プレパママ講座

偶数月 第3日曜日
9:45~11:15

初めての出産は不安なものです。出産前に**プレパママ講座**で助産師から教えてもらい安心して赤ちゃんを迎えましょう！ 講座の前に希望者は妊婦体験ができますよ。(3組)

要予約
ホームページで実施日
を確認されてください。

講師の石橋美幸先生は助産師と看護師としての知識を兼ね備えた経験豊富な先生です。出産前に是非聴いてもらいたい内容満載です。

まず、最初は、「命」について考えるビデオで学びます。出産シーンもあり、何度も見ているスタッフも毎回神聖な気持ちになります。その後は、講師の石橋先生から出産前後のママの心と体の状態やお腹の中の赤ちゃんについて映像を使って分かりやすく教えてもらいます。



赤ちゃんの背中
はCカーブで、
とても敏感です。

ママの骨盤が
しっかりしていると子宮も大き
く育ちます。

赤ちゃんは、ママがリラックスして横になっ
てから活発に動き出し、胎盤から栄養をもらい
ます。ママは早く寝ることが大事ですよ。



講話の後、腹式呼吸の
仕方や陣痛がきた時の腰
のさすり方を教えてもら
います。



赤ちゃんに優しいだっこ
の仕方の練習もあります。



ただ今、妊婦体験中。



