

産後ケアセンター オンライン マタニティ講座

これまでの産後ケアセンターのマタニティ講座は、産後の生活を中心にした講座でした。

オンライン講座に参加してくださった方々から、妊娠中の過ごし方や出産の経過や過ごし方を知りたいという声が多く聞かれました。そこで、マタニティ講座の内容を見直しました。

しばらくの間、マタニティ講座は、6つのテーマに分けて、一つのテーマを丁寧に詳しく皆さんと考えていきたいと思えます。

●申し込み方法

興味のあるテーマを選んで、専用申し込みフォームより、お申し込みください。
折り返し、ZOOMの招待URLをお送りいたします。

●参加対象

妊婦さんとパートナー、世田谷区外の方もOK

●参加費：無料

●電話：03-5426-2900（9時～17時）

●Mail：sangocare@midwife.or.jp

<妊娠>

- ・ 妊娠中の心身の変化
- ・ 妊娠経過を快適に過ごすための身体の整え方
- ・ 母子手帳の使い方
など

<出産>

- ・ 陣痛について
- ・ 出産の流れ
- ・ 出産への心構え
- ・ 出産への準備とイメージ
- ・ 出産中の過ごし方
など

<赤ちゃん>

- ・ 赤ちゃんの特徴
- ・ 赤ちゃんが泣くことについて
- ・ 育児用品の揃え方
など

<産後>

- ・ 産後の生活の整え方
- ・ 産後の心身の変化
- ・ 産後の周囲のサポートと準備
など

<授乳>

- ・ 赤ちゃんの栄養
- ・ 母乳育児に必要なこと
- ・ 母乳の変化
- ・ ミルクの使い方
- ・ 乳頭の手当て
など

<沐浴& スキンケア>

- ・ 沐浴の準備
- ・ 沐浴の方法
- ・ 赤ちゃんのスキンケア
など