妊娠中の保健指導のご案内について

当院では、下記の通り４回の集団指導を行っています。当院で、妊婦健診を受診されていない方も受講できます。ぜひ、保健指導にご参加ください。

✿第２・４金曜日　14 時～赤ちゃん指導を行います（約 60 分）

内容について：
- 栄養指導（当院栄養管理士による）
- 腹帯の風習について
- 腹帯の巻き方の説明（さらしの腹帯、腹巻、ガードル、コルセット、骨盤ベルトがあれば、お持ちください。）
- 沐浴指導

✿第１・３金曜日　10 時～安産教室Ⅰを行います（約 1 時間 30 分）

内容について：
- 妊娠中期、後期とはどのような時期なのか
- 妊娠中期、後期の過ごし方や注意する点
- 体重管理の必要性
- 食事内容の確認と必要な栄養について
- 妊娠中期、後期に起こりやすい状態・異常と対処法について（腰痛、むくみ、肥満、貧血、早産、妊娠高血圧症など）

✿第２・４金曜日　10 時～妊婦体操を行います（約６０分）

動きやすい服装でお越しください。タオル、お茶をお持ちください。

✿第１・３金曜日　14 時～安産教室Ⅱを行います（約 1 時間 30 分）

内容について：
- 分娩のしくみについて
- 分娩経過と呼吸法について
- 分娩に必要な持参物品について

★完全予約制となりますので、事前に（☎８２－２１５１まで）ご連絡ください。
★当日は受付を済ませ（保険証持参）産婦人科外来までお越しください。
★1 教室ごと料金をいただきます。
★受講していただく方は、当院のパンフレットを購入していただく必要があります。

有田市立病院　助産師外来