

ほほえみ学級のご案内

妊娠おめでとうございます。大阪母子医療センターでは、妊婦さんとそのご家族の方へ産前教育の一環としてほほえみ学級を開催しています。妊娠、出産そして育児についての不安や疑問を私たちスタッフや仲間と一緒に考えてみませんか。

1. 日時 別紙「ほほえみ学級予定表」をご参照ください。プログラムにより開始時刻が異なります。
2. 場所 対面の場合:母性指導室(地下1階)
オンラインの場合:ZOOM 使用(予約時にミーティング番号、パスワードをお知らせします)
3. 申込方法 母性外来受付、母性相談窓口(電話にてお申込みください)
4. 必要物品 母子健康手帳、診察券
5. 費用 無料
6. その他 対面の場合、お子様連れの参加はご遠慮ください。
夫(パートナー)、妊婦や夫の父母の方の参加をおすすめします(ご本人含めて2名様まで)。
開催時間は、1~2 時間ですので、リラックスできる服装をおすすめします。



ほほえみ学級予定表

7. プログラム

学 級	対 象	内 容	備 考
妊娠編 ・対面 ◆開催 平日、土曜 2 時間	妊娠15 週以降の妊婦さんとそのご家族	・産科医師のお話⇒正常な妊娠経過や異常サイン等 ・妊娠中の栄養について ・助産師のお話⇒楽しいマタニティライフに向けて	※素敵な妊娠生活を送るために、また出産に向けての心と体づくりを一緒に考えましょう。 ※パートナーの方に妊婦体験をしていただけます(対面のみ)。
出産・育児編 ・対面 ・オンライン ◆開催 平日、土曜 2 時間	妊娠28 週以降の妊婦さんとそのご家族	・新生児科医師のお話 ⇒赤ちゃんの能力やカンガルーケアについて等 ・妊娠と薬について ・助産師のお話 お産の流れと赤ちゃんとの入院生活について	※赤ちゃん人形で抱っここの練習などもしていただけます(対面のみ)。
沐浴 ・対面 ◆開催 平日 A.B 土曜 C.D.E.F 1 時間	妊娠30 週頃の妊婦さんとそのご家族	・沐浴の方法を説明(助産師・看護師担当) ・ご家族の方が赤ちゃん人形で沐浴練習 ★必ずご家族の方と二人でご参加下さい。 A~Fはすべて同じ内容です。	※1 回 5 ペアまでのため、ご希望の方は早めにご予約をお願いします。 ※お母さんは、入院中に沐浴を体験していただけます。
多胎学級 ・対面 ・オンライン ◆開催 金曜 2 時間	26 週以降の全ての多胎妊婦さんとそのご家族	・新生児科医師のお話 多胎の成長、能力や育児について ・助産師・看護師のお話⇒多胎出産、育児について ・多胎先輩ママの体験談⇒多胎のママ同士の交流	※多胎のママ・パパ同士の交流を深めてみませんか? ※多胎ならではの学級内容です。多胎の方は皆様参加予定になっています。
無痛分娩教室 ・対面 ・オンライン ◆開催 平日・土曜 2 時間	全週数の妊婦さんとそのご家族	・助産師のお話 無痛分娩の経過 ・麻酔科医師のお話 無痛分娩の実際や情報提供	※無痛分娩を希望する方は受講必須です。 迷っている方や情報が得たいという方も受講可能です。
母乳とからだづくり ・対面 ◆開催 平日、不定期 2 時間	15 週以降の妊婦さんとパートナー	・母乳栄養について(前半) ・マタニティ・ヨガ(後半) 動きやすい服装でお越しください。水分を持参してください。	※2 回目以降は、後半のみの参加も可能です

予告なく内容構成を変更する可能性があります。詳細はお気軽にスタッフまでお尋ねください。

◆お問合せ先 大阪母子医療センター

母性外来または母性相談 TEL 0725-56-1220(代表)