



2019年 北里大学病院 周産母子成育医療センター  
 出産準備クラス・多胎クラス・お産と麻酔説明会のご案内



ご妊娠おめでとうございます。新しい家族となる赤ちゃんを迎えるまでの準備を私たちと行いませんか。  
 マタニティライフを充実させるために、当院でご出産予定の方に両親学級を開催しています。  
 皆様のご参加を心よりお待ちしております。

☆完全予約制です。電話予約センターで予約をお取りください。

電話予約センター:042-778-8855

電話予約センター受付時間:月～金 8:30～17:00 第1・3・5土曜 8:30～12:00

◎ご質問は健診の際に保健相談室でお受けいたします。

☆受講料:各 2000 円/組 お産と麻酔説明会は無料です

☆持ち物:診察券・母子手帳・筆記用具・飲み物

出産準備クラスに参加される方は、お飲み物、汗ふきタオル、バスタオル1枚・骨盤ベルト(お持ちの方)、ビニール袋(靴入れ)もお持ちください

### ※全てのクラスでお子様連れのご参加はご遠慮いただいております

\*会場にはスタッフがご案内いたしますので、必ず**開始時間 15 分前にはお集まりください。**

(3階産科外来外待合・多胎両親学級参加の方は直接1階集団指導室へ)

	内容	開催日時	対象
出産準備クラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・入院中の過ごし方</li> <li>・産後の流れ</li> <li>・出産前後のトラブルケア(腱鞘炎、腰痛、睡眠)</li> <li>・マタニティヨガ、内股ふみ</li> <li>・呼吸法</li> <li>・病棟・救急外来紹介</li> <li>・骨盤ベルト使用方法</li> </ul>	第1土曜日 9:00～11:00 12:15～14:15	妊娠 15 週～出産直前まで ★動きやすい服装でお越しください(持参でも構いません) ★当院で初めての出産の方・初産婦の方はぜひご参加ください
両親学級多胎	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多胎妊娠の経過</li> <li>・多胎のお産・育児</li> <li>・入院中の過ごし方 ご家族のお泊まり育児 育児サポート</li> </ul>	第4金曜日 13:30～15:30	多胎妊娠中の方 当院で里帰り出産予定の方は週数に関係なく、早めの受講をお勧めいたします
お産と麻酔説明会 ※当院で 経腔分娩の方 全員  (無料)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誘発無痛分娩について (誘発分娩)</li> <li>講師:望月純子・金井雄二</li> <li>・(麻酔分娩)他 外来主治医</li> <li>講師:奥富俊之・日向俊輔・細川幸希</li> <li>・たちあい分娩について</li> </ul>	第3土曜日 9:00～11:00	<b>いつでも</b> ご参加できます 分娩方法未定の方も受講できます

〈受付～集合場所〉

- 参加の方は、1階再来受付機→3階産科外来外待合
- 多胎両親学級参加の方は再来受付機後→1階集団指導室へ直接お越しください  
※5月の出産準備クラス開催は未定です。
- 出産準備クラス午後参加の方は、12時を過ぎると受付ができなくなりますので、**必ず12時まで  
に再来受付機に診察券を通してください。**(受付ができなかった場合はスタッフまで)
- 当日のキャンセル・30分以上の遅刻の場合は、必ず産科病棟(042-778-8212)へ開始時刻前に連絡をしてください。 ※朝8時より電話を受け付けています



〈日程〉

	出産準備クラス 9:00～11:00 12:15～14:15	お産と麻酔説明会 9:00～11:00	両親学級多胎 13:30～15:30
4月	6(午前・午後)	20	
5月		未定	24
6月	1(午前・午後)	15	
7月	6(午前・午後)	20	26
8月	3(午前・午後)	17	
9月	7(午前・午後)	21	27
10月	5(午前・午後)	19	
11月	2(午前・午後)	16	22
12月	7(午前・午後)	21	
1月	4(午前・午後)	18	24
2月	1(午前・午後)	15	
3月	7(午前・午後)	21	27