

# パパママ教室のご案内



これから迎える新しい家族のため  
“お産のこと” “赤ちゃんのこと”  
一緒に楽しく学んでみましょう♪

## 育児編

- ・赤ちゃんの特徴
- ・赤ちゃんを迎える準備
- ・抱っこの方法
- ・母乳について
- ・おっぱいケア
- ・早期母子接触について

## お産編

- ・お産の流れと過ごし方
- ・呼吸法について
- ・入院準備について
- ・入院連絡のタイミング
- ・入院中のスケジュール
- ・病棟見学ツアー etc...

## 対象

育児編：妊娠24週以降

お産編：妊娠28週以降

## 日時

育児編：第2.3木曜日  
14:00-16:00

お産編：第1木曜日、第4土曜日  
14:00-16:00

## 場所

ヨナハ丘の上病院 1F 多目的ホール  
※当日受付はありませんので、直接多目的ホール  
へお越しください。

参加費：無料

定員：20名

付き添い1名まで可  
(お子様は不可)

持ち物：母子手帳  
筆記用具

※マスクの着用をお願いします。  
37.0℃以上の発熱、体調不良  
の方はご遠慮ください。