横浜市立市民病院

両親学級のご案内

【対象】当院でご出産予定の妊婦さんとパートナー

①妊娠期について

①対象：12週～
時間：13：00～14：30（第１火、第３土）
・妊娠による体の変化　・妊娠中の生活について
・妊娠中の食事　・マイナートラブル
・産婦人科医師より妊娠中に気を付けてほしいこと

②お産について

②対象：28週～
時間：15：00～16：30（第１火、第３土）
（土曜のみ10：00～11：30も開催）
・お産の流れと過ごし方　・お産に向けた体づくり
・呼吸法やマッサージ　・持ち物のポイント
・帝王切開について　・病棟の紹介

①②ともにスタッフと参加者の皆様でのトークタイムもあります♪

【開催日・開催方法】

毎月
第１火と第３土の午前
→オンライン
第３土の午後
→対面

【予約方法】

参加希望の方は予約が必要です
市民病院ホームページから
ご予約下さい

初産婦さんは必ず
受けてくださいね☆

【料金】

840円
（次回の外来受診時に含む）

お問い合わせ：横浜市立市民病院　産婦人科病棟(4A) TEL：045-316-4580

続々届いています！

オンライン両親学級参加の声

助産師さんと
実際に話してみて
入院に対して不安
があったけど
安心した！

妊娠中の出血や胎動
について不安があっ
たけど、先生の説明
を聞いて病院の受診
の目安が理解できた

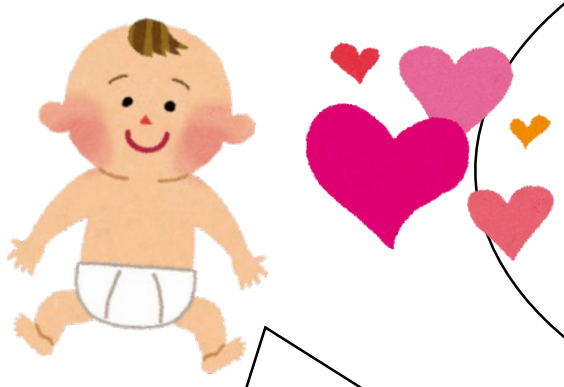
経膣分娩、
帝王切開の両方
について知れて
安心した！

立ち合いが難しい状況だ
けど、夫にも陣痛やお産
の流れを理解してほし
かったから夫婦で参加で
きてよかった

お産の時に過ごす部
屋や病棟の紹介を見
て入院後のイメージ
が膨らんだ！

陣痛って痛くて怖い
イメージだった。両
親学級に参加して痛
みと付き合う方法を
知れたので安心した

妊娠中の体重コント
ロールで悩んでいた
けど栄養士さんの説
明を聞いて食事を工
夫しようと思った



お産の時に病院で使
えるグッズや過ごし
方の紹介を見て、
バースプランの参考
になった

赤ちゃんが生まれ
てからのことも
考えていきたいと
思った

アクティブママパパ
は貰ったけど読んで
なかった。妊娠期の
説明を受けて夫と2人
で確認する機会に
なった

退院後の生活も少し
イメージできた。他
の方の意見も知れて
自分(夫)ができるこ
とを探して育児を頑
張りたいと思った