

ベビーマッサージ ママフィットネスのご案内

ベビーマッサージ&ママフィットネスの効果

ベビーマッサージは親子のきずなを深め、それぞれの赤ちゃんの発達段階に応じたマッサージをお母さんがサポートしてあげることで赤ちゃん自身の自然な運動発達を促します。

お母さんの愛情のこもったマッサージは知的発達や情操面にも効果があるとされ、赤ちゃんの健康にたくましく育とうとする力を十分に引き出し、健やかに発達する力となります。

ママフィットネスは産後の体力回復、体型維持、機能回復、乳汁分泌促進などの効果を引き出します。

参加対象者

- 当院で出産された方のみ
- 産後および生後1か月健診で母子ともに問題ないことを医師に認められた生後7か月までの方

※お子様、お母様の体調がすぐれない場合(発熱、咳、鼻汁など)は参加をご遠慮ください
※付き添いの方や参加以外のお子様のお入室はご遠慮願います

場所・料金・定員・持ち物

・場所：横浜市立市民病院
診療棟3階 講堂

・料金：1140円

・定員：15名

- 母の診察券 母子健康手帳
- バスタオル おむつ
- 授乳に必要なもの(お湯はありません)
- 動きやすい服装、靴
※スカート、ジーンズは避けてください

ご不明な点がございましたら下記の4A病棟まで
お問い合わせください。

お問い合わせ

045-316-4580

横浜市立市民病院 4A病棟