

きらきらマタニティーたより

VOL.3

第3号はマタニティクラスについてです。

妊娠おめでとうございます。

大切な赤ちゃんが皆様の元に元気に生まれてくるためのお話をしていきたいと思います。今回はマタニティクラスについてお話しします。

◆マタニティクラスとは

よく、「妊娠は病気ではありません」という言葉を聞きます。でも、妊娠をするということは、みなさんの身体にもうひとつの生命がやどり、その生命を育てていくという大きなお仕事がみなさんに課されることです。その中には、気をつけなければ赤ちゃんに影響が出てしまうこともいくつかあります。その知識を持っていただくために産科医とともに私たちは、月に2回、マタニティクラスを開催しています。

◆マタニティクラスってどんなことをするの？

マタニティクラスは前期・後期と2回あり、妊娠週数に応じたお話をさせていただいております。

【スケジュール】

クラス内容	対象	講義内容
前期クラス（第1火曜）	妊娠確定時～妊娠27週	妊娠経過・当院における分娩方法 妊娠前期指導・妊娠について（医師の話） 妊娠中の異常・分娩の準備・妊産婦の栄養
後期クラス（第3火曜）	妊娠28週～36週	入院時期・お産の経過と補助動作・病棟見学 入院中の生活



よりよい妊娠生活・出産体験をするためにサポートしています。どんどん気軽に参加してください。妊婦さん同士の交流の場にもなりますよ☆

最後に・・・

妊娠・出産と、ひとくくりにされがちですが、大切なことは一人ひとり、経過が違うということ。妊娠の経過やお産は、その人の生活スタイルやキャラクター、身長や体重、血液データ等によっても違いがあります。ですから、自分の出産に向けての管理は自分でしっかりしていただきたいのです。病院での健診はみなさんの妊娠期間の中でほんの少しです。

とはいうものの…あんまりナーバスにならなくても大丈夫。何が大切かってことさえ分かっただけなら大丈夫。心配なこと、不安なこと、疑問なことはいつでも気軽に声をかけて下さい。そして、女性としてこの貴重なマタニティライフを楽しく過ごしてください。