



『助産師によるマタニティヨーガ

& 出産・育児イメージリー』

クラス開催予定



～陣痛や出産に向けて不安や緊張を和らげる為のクラスです

一緒に心豊かな時間を過ごしませんか？～

出産という同じ目標を持つプレママの友達を妊娠中から作り、出産後にも繋がってけるととても心強いものです。気持ちの良いストレッチと助産師を交えて何でも気軽に聞いて、喋って、出産・育児に向けて心と体の準備をしましょう♪♪

内容) マタニティヨーガ&出産・育児のイメージリー

✿ マタニティヨーガ ✿

ゆっくりと簡単なストレッチで肩や腰をほぐしていきます。

✿ イメージリーの例 ✿

・『神秘的なお産のメカニズムを知ろう』

本来女性が持っている出産本能を最大限に発揮出来るよう陣痛を上手に乗り越えられる為の気持ちの持ち方や、陣痛をイメージしながらの呼吸法やリラクゼーションの練習

・陣痛時の呼吸法、陣痛中の体勢や補助動作

いきみ逃しの辛い時期の過ごし方

・パパと活用できるペアほぐし法

・効果的ないきみ方(きばり方)～赤ちゃんの生まれるまで

・おっぱいについて知っておきたい、母乳分泌のメカニズム

・授乳の方法、ゲップの出し方

…etc



対象：妊娠 16 週以降で経過が順調な方（院外の方も参加可能です）

日時：5月10日(木) 14:00～

場所：当院3階ホール

持ち物：母子手帳・タオル・参加費用・動きやすい服装で

申し込み：受付へ直接お声掛け頂くか、お電話でお伺いしております

