



## 妊ママクラスってなーに？



こんにちは！

妊ママの担当をしています、助産師の島崎です。

当院では初産婦さんを中心に妊ママに参加していただくことをお勧めしています！  
現在は初産婦さんの半数近くの方が、妊ママクラスに参加してくださっています。

私たち助産師は、安産になるための体づくりをする・赤ちゃんとの生活の準備をしていく・出産の準備をするために、テーマを3つに分けて妊ママクラスを開催しています。  
妊ママクラスにまだ参加されていない方の中には「参加する必要ってあるの？」と思われる方もいるかもしれません。

実は妊娠・出産・育児に関しては育児書にはあまり載っていないけれど、ママたちに知っておいてほしい情報がたくさんあるんです！  
実際に何十人・何百人のお産に立ち会っている助産師から、リアルなお話を聞いてみませんか？

妊ママクラスはママ友を作る絶好のチャンスでもあります。私人見知りだから…という方も、助産師がサポートしてクラスを盛り上げていきます。  
安産や快適な育児ライフを目指せて、ママ友も作れちゃう妊ママクラス♪  
ぜひぜひ参加してみてくださいね。

皆さんとクラスで会えるのを楽しみにしていますね！

助産師 島崎 結夏

