

妊ママクラス参加者の声(8月)

1回目

今月から内容がリニューアルされています！！
不快症状や、マイナートラブルに関する軽減効果が出ています！！
是非、みなさんも体験してみてください！



- ・気持ちよくなりました
- ・出産には骨盤ケアが大切だと分かりました
- ・自宅でもやろうと思います



2回目

- ・今日学んだことを家族にも伝えて準備していけたらと思った
- ・他の方の質問も含めて、情報を聞くことができた
- ・本当の赤ちゃんを抱っこできるかは少し不安だが、今のうち知っておけて良かった
- ・今まで実感がわかなかったが、抱っこしたり授乳したりすることで、少しいメージがついた



3回目

- ・出産について旦那ともっと話し合おうと思った
- ・健診時に聞けなかったことを、助産師に聞いて良かった
- ・予定日も近いため、一番当日を実感できる内容だった
- ・少しずつ心構えができてきたと思う

