

# 2回目

# 1回目

- おっぱいケアもやってみようと思う。
- 授乳回数が予想より多かった
- 質問し易い雰囲気だったので、その時間もしっかり取って頂けたので、参加して良かったです。
- 1人で一生懸命教えて頂き感動です。沢山の質問をしましたが、絶対に曖昧にはせず、1つ1つくわしく教えて頂きありがとうございました。
- 今日の教室で助産師さんや他のプレママさんに色々聞けて良かった。
- 沐浴は夫に任せるという人が多いが、腕の重さでその理由が良く分かりました

- 骨盤ケアを実演してもらって分かりやすかった。
- 食生活の栄養バランスに気をつけていきたい。
- 本を読むだけでは分からない情報が分かって参考になった。

- 自分のお産に自信をもってバースプランを具体的に書いて行こうと思いました。
- 真面目にバースプラン考えます。
- 精神面に関する話が参考になりました。
- 出産部屋を見学でき、清潔で環境も良く安心しました。マッサージ気持ちよかったです。入院したら主人にやって

# 3回目

# 産前産後

