

# 1月妊ママクラス参加者の声

- ・ 質問をする場がこれまでなかったため問題点がすっきりした。授乳時間、回数が表で見られて回数之多さに驚いた。
- ・ 抱き方、沐浴の仕方とても勉強になった。分かりやすく、一対一で見てもらえて良かった。
- ・ 雑誌やネットより体験してみることが大切だと思った。
- ・ 実際はもっと動くとは思いますが、体験できて良かった。産まれてくるのが楽しみになった
- ・ 家族と何を話したいかなど具体的にイメージができました。

- ・ 3回目で初めて参加できたため1, 2回目も参加できたらよかった。今の大変な気持ちや状態を共感できたことがよかった。
- ・ DVDで当日の様子が分かり少し痛みのイメージができ安心した。涙が出そうだった。
- ・ お産に対する不安があったが、単に痛いと思うだけでなく赤ちゃんに会うための貴重な経験としてとらえて前向きな気持ちで臨むことで不安を緩和できる事を学べて気持ちが楽になった。
- ・ まだ不安があるが素敵なお産にしたい。

- ・ 初めての妊娠で不安なこともありますが、妊婦の方と話す機会があり、勉強になりました
- ・ 体操は資料を見るだけではなく実践する事で非常に良く理解できました。説明もとても分かりやすかったです
- ・ 説明が丁寧でわかりやすかったです。実際に体操をしてやり方を覚えることができたので続けていきたいです

