

妊ママクラス 12月参加者の声

- ・実際にはからだを動かして良かったです。説明が分かりやすく勉強になりました。
- ・体操を教えてもらったので、家でもできそうなので頑張りたい。トコちゃんベルトの締め方も教えてもらったので、とても参考になりました。
- ・冊子を見るだけでは分かりにくい部分もあったので、参加できてよかった。
- ・ベルトの付け方等、具体的な指導が参考になった。
- ・頑張って習慣づけたいと思う。
- ・骨盤ケアができるように毎日コツコツやりたい。
- ・人数が少ないのが残念でしたが、細かく話が聞けて、緊張しなくて良かった



- ・2人目の出産ですが参考になりました
- ・実際に赤ちゃんモデルで沐浴・抱っこができてイメージトレーニングができた
- ・母乳で育てたいと思っていたので、おっぱいケアを教えてもらって良かった
- ・実際体験して難しかったので不安はありますが分からない事はどんどん助産師に聞いて努力したいと思う
- ・母乳とミルクの違いが分かりやすく、人形を使っただけの抱き方、手のささえ方等、想像以上に難しく、受けて良かった
- ・簡単なヨガも教えてもらって良かったです。
- ・初めてなので不安だったがまわりの人も初めてなので頑張ろうと思った。旦那にも受けさせたい
- ・同じくらいの週数の妊婦とお話できたのが良かった
- ・パースプランを組み立てる時にどのように過ごしたいか参考にします
- ・安産体操は今後も続けていきます。夫にも産痛緩和のマッサージを教えたいと思います。実際にお産が近付いてきて緊張しますが、前向きなイメージを持って行きたいともいます。
- ・本を読むだけではイメージしにくかったお産の始まり方や流れが話を聞いてイメージできた
- ・産痛緩和のマッサージがとても気持ち良かった。股関節を柔らかくするためにも股関節の体操を毎日します。
- ・この産院での出産が楽しみになる内容だった。
- ・わくわくした。スタッフにサポートしてもらえそうで安心した

