

助産師外来

のご案内

○対象者：すべての年代の女性

○実施日：個別…月・水・木曜日 9:00～15:00

学級…水曜日 10:00～12:00

市立大町総合病院

【電話】

0261-22-0415(代)

“助産師へ”とお伝えください

【助産師メール】

jyosan1103 @hsp.city.

omachi.nagano.jp

(返信に時間を要する場合があります)

【病院ホームページ URL】

https:

//www.omachi-

hospital.jp/

♡ 個別相談(予約制)

・妊娠や出産に関する事、育児や授乳に関する事、
からだの変化、排泄や骨盤周りの不調に関する事

・産後ケア事業(市町村事業)の利用の相談 など、お気軽にお問い合わせください

♡ 学級(予約制) ※会場は予約時にご案内します

▶ 妊婦さん向け ～妊婦ライフに役立ちます～

妊産婦さんへのサポート体制について・妊娠中の検査結果の見方
エコーの見方・栄養・歯科 など

※妊婦さんに知っていただきたい事、妊婦さんが知りたい事を一緒に学びます

▶ 妊婦さん、産後の方 ～からだ作り・こころ作り・なかま作り～

室内もしくは屋外で行います。先輩のママさんたちのご参加大歓迎♪
体を動かしたり、お話をしながら、体の緊張や不調、不安やイライラなどを和ら
げましょう！！

▶ 妊婦さん、産後の方 ～育児コース～ 赤ちゃんのいる生活をイメージして一緒に準備していきましょう♪
オムツ交換・沐浴などの練習をします
ゆったり育児ができるようにアドバイスします
予防接種やこどもへの投薬についても一緒に学びましょう！！

▶ ママ、骨盤周りに不調を感じる方 ～母乳コース、骨盤コース (ママとそれ以降の年代の方もどうぞ)～
妊娠中の方もどうぞ！！ 参加者みんなで母乳について楽しく学びましょう♪
女性にとって、骨盤は、その後の人生の要です。それぞれの状態に合わせてアドバイス
いたします！！

感染拡大予防のために、内容が変更される場合があります。参加ご希望の方は、必ずご予約ください。