

妊婦相談 (助産師外来・保健指導外来)

外来ではお母さんの身体と心の状態に合わせた指導を行います。また管理栄養士による栄養相談や、ソーシャルワーカーによる地域サポートの情報提供など、さまざまな専門家と連携してお母さんと赤ちゃん、ご家族をサポートします。

	時期	内容
1回目	妊娠初期（12～15週）	妊娠カウンセリング 妊娠中のからだづくりについて バースプラン説明 前期マタニティクラス 妊娠初期のマイナートラブルなど
2回目	妊娠中期①（20～23週）	妊娠中の姿勢や呼吸法 体重コントロール 書類説明など
3回目	妊娠中期②（25～27週）	貧血について 母乳育児についてなど
4回目	妊娠後期①（29～31週）	バースプランの確認（1回目） 分娩・入院中の生活について 育児物品について 後期マタニティクラス（DVD）など
5回目	妊娠後期②（35～37週）	妊娠中のおっぱいケア お産での過ごし方 バースプランの確認（2回目）など

※マタニティクラスについては、前期・後期にDVDを持ち帰って頂いています。
ゆっくりご自宅で繰り返し御覧ください。



ミニ講座について

2025年8月よりマタニティミニ講座が始まります。
参加をご希望の方は外来スタッフまでご相談ください。

マタニティミニ講座

**産前産後の
セルフケアエクササイズ**

ワイワイ楽しい
教室ですよ

カラダが固くても
大丈夫よ

毎月第1・3水曜日
14:00～ 3S病棟

内容：骨盤ケアと呼吸法・妊娠中の姿勢について

参加費：無料

持ち物：診察券、母子手帳、あれば骨盤ベルト

当日受付：外来受付 受付開始13:30～
動きやすい服装でお越しください。

ご希望の方は保健指導外来or助産師外来スタッフまで
お声掛けください

公立陶生病院
周産期母子センター 産婦人科外来
TEL.0561-82-5101 (代表)