



## 陽だまり助産院 プレパパ・ママ教室 開催のお知らせ

陽だまり助産院は、主に産後のお手伝いをさせていただいています。

赤ちゃんが生まれたら、どんなことが大変で何に困るのか、想像ができないかもしれません。

よくある産後の大変さと困りごとに対して、今から準備しておけることがあります。

経産婦さんも大歓迎です。

助産院見学と、助産院で行っている産後ケア・母乳育児相談・0か月から4か月までの一時保育・産後ドゥーラー紹介などの説明会、座談会（先輩ママが参加できることもあります）、産後ケアで提供している食事の試食をしていただけます。

おむつ替え、着替え練習、沐浴指導の実習もあります。（沐浴指導はプレパパさんのみ）

**対象者** プレママさん（初産婦さん、経産婦さん） プレパパさん 8名まで

**開催日程**（予定が変わることもあります。HPをご確認ください）

7月17日（祝） 8月20日（日） 9月17日（日） 10月15日（日）

11月19日（日） 1月21日（日） 2月18日（日） 3月17日（日）

### 内容とタイムスケジュール

10:00 来院、受付

10:10 助産院見学、説明会、座談会

おむつ替え練習、着替え練習、沐浴指導

12:00 ランチ試食会

13:00 アンケート記入、解散



**料金** プレママさん：3,000円 プレパパさん：2,000円（カード決済など可能）

**駐車場** 申し込み先着 2台分まで、無料駐車場をお使いいただけます。

**持ち物** 母子手帳・飲み物

**申し込み方法** 公式LINEから（QRコードを読み取って、友達登録をお願いします）



1. 参加人数と氏名
  2. 出産予定日
  3. 参加希望日
  4. 連絡先電話番号
  5. 食物アレルギー、嫌いな食べ物
  6. 駐車場ご利用の希望
- 以上6点をご記入ください。2～3日以内に返信いたします。