

## ❀各種教室 ZOOM 配信（無料）のご案内❀

人数制限はございませんので、お気軽にご参加下さい。

### ①妊婦さんのためのウェイトコントロール栄養指導教室

対象：体重増加が著しい方、体重増加が気になる方

内容：体重増加を抑える食事のポイント(当院管理栄養士による映像提供)

※映像終了後に質問の時間を設けております。

開催日：毎月第1水曜日 10:00~10:40(集団)

毎月第3水曜日 14:00~15:20(個別)

※ウェイトコントロール栄養指導教室(個別)とは

ウェイトコントロール(集団)を受講して頂いた方を対象に、ご質問及びご相談を個別にお聞きします(15分/人)

お気軽に産科外来窓口または産科外来予約専用ダイヤルでお申込みください

### ②母親学級(第1回：前期)

対象：妊娠16週~22週ごろの方

※対象の週数以外の方もご参加いただけます

内容：1.妊娠・分娩中の異常(産科医師による情報提供)

2.栄養指導(明治 栄養士による ZOOM 配信)

開催：毎月第1木曜日 14:30~15:30

※質問の時間は設けておりません。来院時スタッフに質問して下さい。

### ③母親学級(第2回：後期)

対象：妊娠32週~35週ごろの当院ご出産の経膈分娩予定の方

内容：1.お産の経過と過ごし方(助産師による情報提供)

2.入院の方法(助産師による情報提供)

開催：毎月第2、4木曜日 10:30~11:30

「HELLO!BABY!!妊娠・分娩編」を使用しますので手元にご準備ください。

❀対面での母親学級(第2回：後期)も行っています。

※予約制ですので産科外来窓口でご予約下さい。

開催：毎月第1、3土曜日 14:30~16:30

場所：産科外来

荒木記念東京リバーサイド病院

2022.3 改定