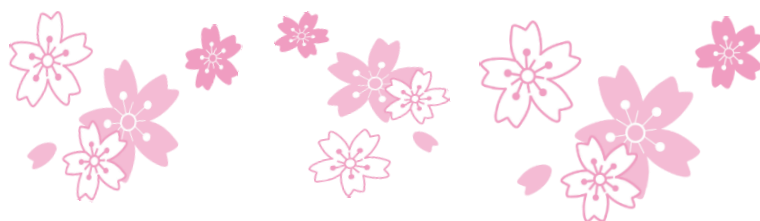


産婦人科スマイル通信

2018.4 Vol. 34

一気に暖かくなり春がやってきました。
日赤病院もたくさんの桜が満開になりました。
過ごしやすいこの季節、アレルギーが心配ですが
散歩などして自然を感じてみてはいかがでしょうか。



私たち産婦人科病棟の産後のお部屋（大部屋）からの風景です。
桜も見えて、なかなか見晴らしのいいお部屋だと思っておりますが、いかがでしょうか。
お部屋の位置によっては夏に花火が見えたこともあります。
山の上の自然がいっぱいの病院です。



さて、今回はパパママ教室についてご紹介します。

妊娠期に開催される教室は
母親学級（前期・後期）とパパママ教室です。
平日のためご主人の参加が少ないのですが、
3月は3組のご夫婦が参加してくれました。



教室では
分娩についての流れや過ごし方について
呼吸法、リラクセスについて
入院中の生活について
病棟見学
などなど多くの内容をみなさんと勉強していきます。
今回はご主人に赤ちゃん人形を抱っこしてもらい
開催中過ごしてもらいました。
みなさん自然に抱っこしたまま講義を受けてくれました。



呼吸法ではご夫婦ごとに座ってもらい
一緒に呼吸法の練習。
「がんばれー」と気持ちをこめて
奥さんの呼吸法に合わせて腰を擦って
練習をしました。
本番も頑張ってください。

育児本や育児雑誌、ネットなど情報をいつでも得ることができる環境ですが、
妊婦友達と楽しい時間を過ごすのもいいものですよ。
私たちの教室にも是非参加してみてください。
おしゃべり好きの明るい助産師がお待ちしております。