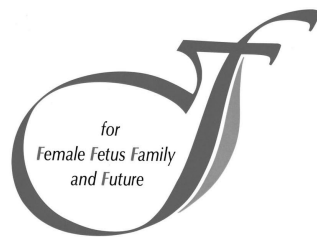


楽しいマタニティライフと より快適な出産のために



中期マザークラス・テキスト



FUKUOKA LADIES' CLINIC

～ 中期マザークラス・テキスト ～

「楽しいマタニティライフと、より快適な出産のために」

目次

「楽しいマタニティライフを」	<院長 福岡正恒>	1
I. 妊婦さん向けクラスのご案内		2
マタニティ・ヨーガ		
マタニティ・エアロビクス	マタニティ・エクササイズ	
妊婦さんのためのアロマ・マッサージ		3
当院の助産師外来 ～助産師サロン～	のご案内	3
II. 安産のためのセルフケア ～生活面で心がけること～		4
妊娠中の体重増加		5
Let's Go Walking		6
ウォーキングの効能	ウォーキングを行うにあたっての注意	
妊娠中～産後の乳房管理		7
乳頭・乳輪マッサージのしかた	ブラジャーについて	
妊婦体操		8
III. 入院の時に必要なもの		13
当院で用意しているもの	院内の設備	
IV. 妊婦健診の意義 ～妊婦健診で診ること～		15
妊婦健診のスケジュール		17
定期的な妊婦健診が大切な理由		
妊娠週数の経過とともに健診の間隔が短くなっていく理由		
当院の妊婦健診における超音波検査の位置づけ		18
（付）胎児の体と心の成長表		19
妊娠中・産後の生活をめぐる最近の話題		20