

ステージごとの活動内容 — 妊娠・出産ステージ —

妊娠・出産ステージにおいて、女性は新たな命を宿し産むという、とても大切な役割を担っています。妊娠・出産ステージでは、妊娠のための身体と心づくり、妊娠中の身体と心づくりをサポートします。

学ぶ

◆ 産婦人科医より

～生命を育むあなたに伝えたい 女性のからだ講座～

日々妊娠・出産など生命の現場で向き合う産婦人科医がセミナー・会報・懇親会などの形で心身・出産をテーマとして情報を発信していきます。

■ 講座内容(一例)

- ・不妊症
- ・マタニティーブルーズ
- ・出産の準備(からだの準備とこころの準備) 等

◆ 妊婦さんのための栄養学

お母さんがとる食事は、赤ちゃんを健やかに育む栄養になるだけでなく、お母さんの産後の回復にも大きく影響します。管理栄養士が妊娠中(初期・中期・後期)の食事・栄養に関する情報を提供します。

活かす

◆ お母さんのバトンセミナー

新米お母さんである妊婦さんと、子育てを経験されているお母さんが、妊娠中の食と出産後の食育など、共通のテーマで集う勉強会を開催します。勉強会後には、お母さん同士の交流会も企画中です。