



ご自身の体調を十分に観察確認しましょう。

受講前 2 時間前までには食事を済ませましょう。

時間の余裕を持って、自宅を出ましょう。

[注] 受講をしないとき

- ア 母子手帳に注意事項の記入を受けたとき
- イ 熱があつたり、カラダがだるいなどの不調を感じる時
- ウ お腹がいつもよりも張っているとき
- オ 出血のあるとき
- カ 継続的な腹痛や一回の腹痛が長引くとき
- キ その他、主治医や助産師に受講を止められたとき

<センターに来てから>

運動のできる服装に着替え、装飾品を外します。

赤ちゃんの児心音チェック・体重・体温・血圧を測ります。

測定結果を個人カルテに記入します。

助産師の指示があった場合には、母子手帳を提示してください。

<受講中>

他の参加者とぶつかったりしないためにも、前後左右に気をつけて十分な間隔をあげましょう。

自分のペースを守り、積極的に休憩しましょう。

受講中に気分が優れない場合（頭痛、腹痛、お腹が張るなど）には、遠慮なくインストラクターに申出ましょう。

以上の事項を守って、楽しく受講し、より良いマタニティライフを過ごしましょう。