

バースクラス参加者からの感想

特にたくさん頂いた声

- ・分かりやすかったのがよかった。
- ・とても勉強になりました。
- ・参加してよかった。
- ・不安が減りました。
- ・イメージがわいてよかった。
- ・テキストに書いてあること以外でたくさん情報をもらえた。
- ・いろいろ質問できてよかった。
- ・インターネットや友人からの話だけでは得られない情報があってよかった。

グループワークに関するご意見

- ・同じ週数の方と話ができてよかった。
- ・予定日の近い妊婦さんと話をする機会がほぼなかったのが嬉しかった。
- ・他の人の考えや意見が聞けてよかった。
- ・人見知りなので心配でしたが、終わってみたらもう少しみんなと話してみたかった。
- ・初産、里帰り出産と、よく似た妊婦さんとざっくばらんに話ができたので安心した。
- ・自分だけが不安ではなくてみんなも不安なんだと知れて良かった。
- ・出産を経験された方の話を聞いてよかった。
- ・バースプランなど、他の人の意見を聞くことでより具体的に考えることができた。

経産婦さんの声

- ・2回目になるが、お産の流れがもう一度分かってよかった。
- ・出産は2回目ですがとても勉強になりました。
- ・知らないことも結構あったので、知ることができてよかった。
- ・5年経っているが、少しずつ思い出してきていよいよだという感じがしてきた。
- ・初めての方はわかりだったので、自分の経験が少しでも役に立ってくれればありがたい。

第1課 マタニティクラス

- ・初めてヨガを体験しすごくリラックスすることができました。家でもやっていきたい。
- ・自己流でストレッチをするよりもリラックスできて効果がありました。
- ・助産師さんも親身になって接してくれたので、お産に対する不安感が減りました。
- ・思っていたより簡単で良かった。

第2課 おっぱいクラス

- ・入院時の授乳のスケジュールなど具体的に知れてよかった。助産師さんのサポートがあるということで安心感があった。



- 実際に授乳のシミュレーションができて良かった。
- 赤ちゃんが重くてびっくりしました。もうすぐ生まれるんだなあと実感がわいてきた。
- おっばいのしくみも知らないことだったので、今回の話を産前に聞いてよかった。
- 不安もあるが助産師さんの感じもよく、産んでからも相談にのってくれるようなので安心した。
- 赤ちゃんの胃の大きさの話、すごくびっくりしたし為になりました。出来る時にマッサージもしてみようと思います。
- 母乳育児で知らなかったことが詳しく分かって良かったです。
- 本で読むだけより、直接話を聞いたり質問できたりするのが良かった。
- 産後の育児について漠然とした考えしかありませんでしたが、実感がわきました。

第3課 お産クラス

- お産について詳しく説明してくれたんでイメージができた。
- 痛いのは怖いけど、その時々にはできることをしてお産に向けて頑張ろうと思います。
- お産には呼吸法が大切だと感じた。出産のときは呼吸法を意識して頑張りたい。
- 呼吸法で吐くのを意識すると聞いて、出産の時に実際にしてみたいと思った。
- お産について理解することで怖さが少し減った。お産までの不安や疑問点が解消した。
- 不安はありますが、赤ちゃんに会うための痛みだと思って頑張りたいと思います。
- 模型でみた胎盤が想像していた以上に大きくて驚きました。
- 赤ちゃんがどんな風に出てくるのか、模型を使っでの説明はとても分かりやすかった。
- パースプランをもう一度考えようと思います。
- パースプランが少し具体的にかけそうで良かった。パパと話し合いたい。
- 不安より楽しみの感情が強くなりました。
- お産が近づいてきても焦らず、普段通り動いてリラックスするよう心掛けたい。

第4課 育児クラス

- 抱っこの仕方、おむつ交換など、実際に人形で体験できてとても勉強になった。家でも練習してみようと思う。
- 赤ちゃんのことや授乳など詳しく知ることができてよかった。
- 出産まであと少しなのでその都度不安や分からないことがあったら聞かせてもらいます。
- 具体的に抱っこの方法など学ぶことができて良かったです。
- 育児の練習をできて良かったです。産後の生活のイメージが固まってきました。楽しく育児をしたいなと希望が湧いてきました。
- 抱っこの仕方やおむつの替え方に不安や疑問があったので、今日お話が聞いてよかった。

第5課 帝王切開クラス

- 帝王切開の流れが一通り分かってよかった。急に帝王切開になっても大丈夫なように心構えができました。
- もし帝王切開になった時に慌てないよう心構えしたかったので、講義が聞いて大変参考になりました。
- 経験者の話が聞いたことはとても参考になりました。



- ・知らなかったことがたくさんあった。受けてよかったです。
- ・帝王切開について、具体的に話を聞くことができ、少し安心しました。

パパママクラス

- ・沐浴の練習ができてよかった。
- ・事前に準備できていないものに気付けた。非常に分かりやすく良かったです。
- ・分娩室の見学ができてよかった。病室も見学できたらなお良かったです。
- ・バースプランを考えている途中だったので勉強になりました。
- ・早く子どもに会いたいと感じました。
- ・夫婦そろって沐浴の実践ができて良かったです。お産のときの流れを色々聞けたので良かったです。沐浴以外にも授乳、あやし、等々新生児へ触れる様々なイベントについてもっと色々体験してみたいです。
- ・出産前、出産後のイメージがわき良かったです。また、お産の日にどう過ごすかも講義していただいたので勉強になりました。
- ・赤ちゃんが誕生する準備を夫婦で進めていくことの大切さ、誕生してから協力していくことの大切さを認識しました。何事も初めてのため、不安な面も多いですが、それ以上に赤ちゃんに会えることを楽しみに、二人で頑張っていきたいと感じました。

パパの声

- ・沐浴などの体験を通して実感がわいた。
- ・女の人のしんどさがわかった。
- ・妊婦体験にて、屈伸やかんだ際に思った以上に腰に負担がかかったので、今まで以上にサポートしていきたいと思う。
- ・奥さんを労わろうと思いました。
- ・妊婦の大変さや、沐浴の仕方について初めて体験して、大変さや不安も感じましたが、楽しくできました。また役立てたいと思います。

