

THE ANTENATAL CLASSES THAT PREPARE YOU FOR THE ARRIVAL OF YOUR BUNDLE OF JOY

Mediclinic City Hospital is offering antenatal classes every alternate Saturday from 9am to 1pm, designed to prepare expectant mothers for the arrival of their baby

The programme covers numerous topics and activities including:

- Pregnancy journey
- Preparation for birth
- Maternity services
- Labour and birthing
- Postnatal care and support
- Gynaecological acupuncture
- Relaxation and breathing techniques
- Natural and medical methods for pain relief
- Nutrition during pregnancy and breastfeeding
- Tour of the labour and maternity units

For registration and more information about the antenatal classes, call **050 156 0172** or email Maha.Khairi@mediclinic.ae





ميديكلينيك

مستشفى المدينة

الجلسات الخاصة بمرحلة ما قبل الولادة التي ستجعلك على أتم استعداد لاستقبال طفلك

تقدم ميديكلينيك مستشفى المدينة جلسات خاصة بمرحلة ما قبل الولادة كل يوم سبت بالتناوب أسبوعياً من الساعة 9 صباحاً حتى 1 ظهراً ، وهي مصممة للأمهات الحوامل لاستعدادا لاستقبال مواليدهن الجدد.

البرنامج يشمل العديد من الموضوعات والأنشطة ومنها :

- تمارين التنفس والاسترخاء
- مراحل الحمل
- علاج الأمراض النسائية بالوخز بالإبر
- مراحل الولادة
- الطرق الطبيعية والطبية لتخفيف الألم
- الاستعداد للولادة
- التغذية الصحية والرضاعة الطبيعية
- خدمات الأمومة
- جولة في جناح وغرف الولادة
- الرعاية والدعم خلال فترة ما بعد الولادة

للتسجيل ومزيد من المعلومات حول الجلسات، يرجى الاتصال على 0501560172
أو عبر البريد الإلكتروني Maha.Khairi@mediclinic.ae

