

産科外来のご案内



診療案内

	月	火	水	木	金	土
医師外来		一般外来(午前) ハイリスク外来(午後)		一般外来(午前) ハイリスク外来(午後)		
助産外来	母乳外来 母子健診	妊婦健診	母乳外来 母子健診	妊婦健診	母乳外来 母子健診	
その他				すこやかマミー		病棟見学

外来のご案内



【医師外来】

一般外来・ハイリスク外来 : 医師のみが診療します。

【助産外来】

妊婦健診 : 助産師が健診と健康相談を担当し、医師が超音波検査や内診などをします。

妊娠中のマイナートラブルへの対処について、心の悩み、出産・育児準備に関することなど助産師にご相談のある方は「助産外来希望」と医師・看護師に伝えて下さい。

※院内助産ルームのご利用を希望する方は助産外来で相談して下さい

母子健診 : 退院後の母子の健康状態チェックや育児不安などについて相談ができます。

退院後数日から1週間頃が目安になります。

母乳外来 : 助産師による母乳育児相談・乳房マッサージなどを行います。

小児科に赤ちゃんが入院しているお母さんの母乳育児支援も行っています。

その他、産褥相談として出産後の体のトラブルや心の悩みについても相談して下さい。

予約・予約外の電話連絡について

【一般外来・ハイリスク外来】と【助産外来（妊婦健診）】

初回は予約できませんが、2回目からは健診後に次回の予約ができます。

(予約の変更がある場合は、平日の午後14時から16時に産婦人科外来に連絡して下さい)

【助産外来（母子健診・母乳外来・産褥相談）】

退院時に予約して下さい。退院後に予約したい場合は産科病棟に連絡して下さい。

妊婦健診の案内

【初回検査（妊娠初期または初診時に行います）】

- * 血液型 (ABO/Rh) ・ 不規則抗体 (クームステスト)
- * 感染症の検査 (エイズウイルス抗体 ・ B 型肝炎ウイルス抗原 ・ C 型肝炎ウイルス抗体 ・ 梅毒検査、風疹ウイルス抗体 ・ 成人 T 細胞白血病ウイルス抗体 ・ 麻疹〈はしか〉抗体)
- * 血算 (貧血や血小板の数など)
- * 生化学検査 (肝機能 ・ 腎機能 ・ 総たんぱく ・ 血糖値)
- * 甲状腺機能
- * 子宮頸癌検査、膣内細菌検査 (GBS)、クラミジア検査



【妊娠中期検査】

妊娠 24 週～27 週前後に血算、生化学検査など

【妊娠後期検査】

妊娠 36 週前後に、血算 ・ 生化学検査 ・ 膣内細菌検査 (GBS) などを行います。また適宜、胎児心拍モニターで赤ちゃんの心拍の波形や陣痛の有無を確認します。必要に応じて、追加の検査を行うこともあります。

一回の妊婦健診料は 6000 円ですが、さらに、以上のような検査が行われる日は自費での検査費用が必要になります。

- | | |
|---------|---------------------|
| ①初回検査 | 約 18,000 円～20,000 円 |
| ②妊娠中期検査 | 約 7,000 円～10,000 円 |
| ③妊娠後期検査 | 約 5,000 円～ 7,000 円 |

※妊婦健康診査受診票が使用できますのでお持ち頂き、詳細は産科外来で確認して下さい。

すこやかマミー（母親学級）の案内

当院では安心して出産 ・ 育児に臨んで頂けるよう、すこやかマミーを開催しています。

「にこにこクラス」（妊娠前期） : 第 1 ・ 3 週 **「わくわくクラス」（妊娠後期）** : 第 2 ・ 4 週

開催日） 毎週木曜日 午後 13～15 時まで

※第 3 週目の「にこにこクラス」では午後 15 時～15 時半の間で小児科医師から、新生児についてのお話を予定しています。

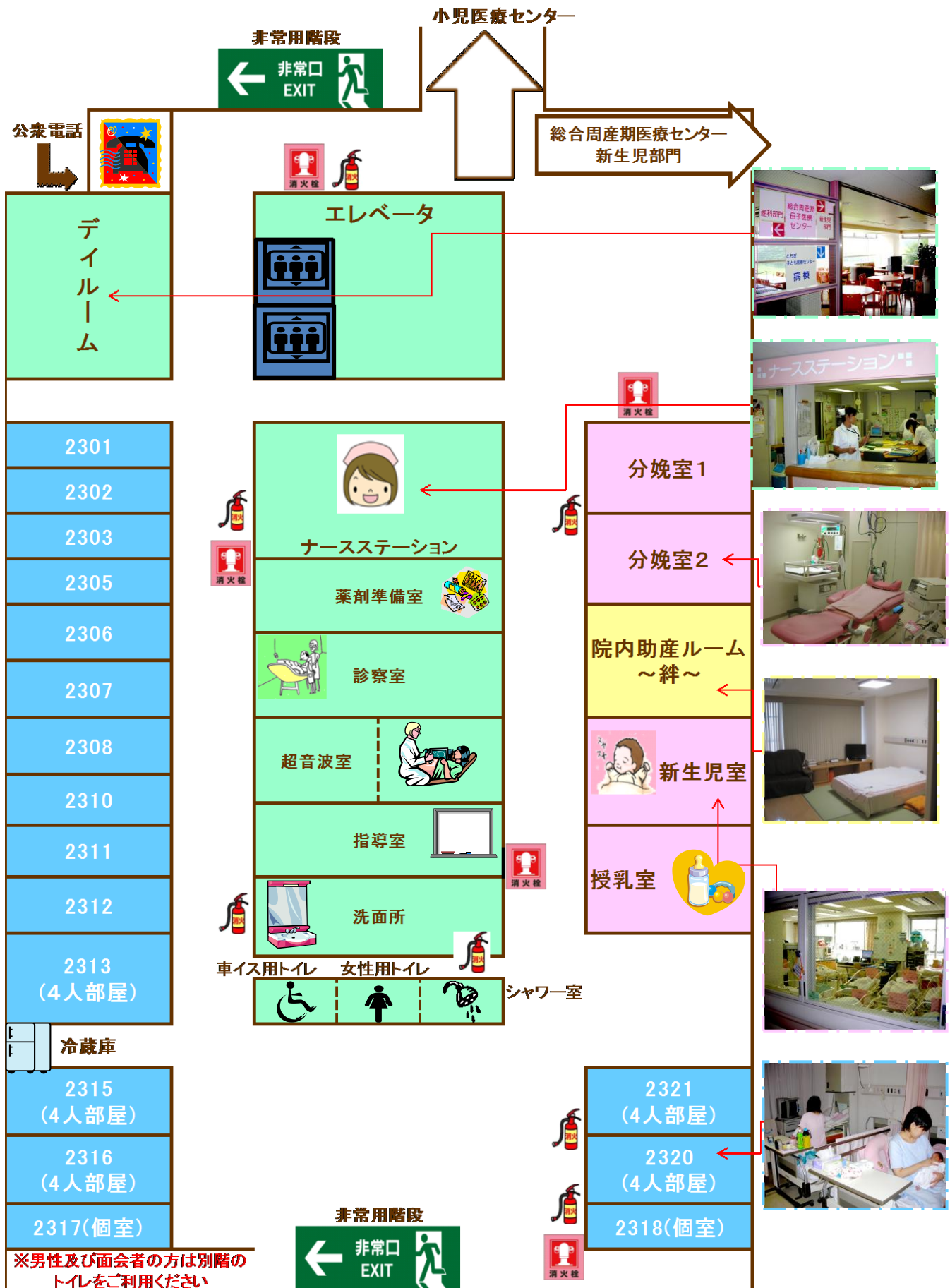
場所） センター棟 4 階 スタジオ

※詳細については産科外来にある「**すこやかマミーパンフレット**」をご覧ください。受講を希望される場合は事前に外来窓口で予約して下さい。日程を変更する場合がありますので外来の掲示板で確認して下さい。

病棟見学の案内

病棟見学については**毎週土曜日の午後 14 時**から行っています。予約制ではないため直接病棟に来て下さい。なお、小学生以下のお子様は病棟に入ることができませんのでご了承下さい。

新館3F 総合周産期母子医療センター 産科部門



入院までの準備

入院の案内

入院病棟は新館3階の産科病棟です。入院予約のある方は、事前に入院受付にて手続きをして下さい。陣痛発来・破水・出血などの症状がみられた場合は、電話連絡後に受診となり診察結果により緊急入院となる場合があります。

入院のタイミング

<入院する陣痛の目安>

初産婦 5分～10分間隔
経産婦 10分間隔（15分間隔でも痛みのある時）



<すぐに入院を必要とする場合>

破水（お水が流れる感じ、破水は少量のこともあります）
出血が多い場合（生理の1～2日目のような出血）
赤ちゃんの動きが少ないとき（10回動くのに1時間以上かかるとき）
早産（妊娠37週未満）時期のお腹の張り・破水・出血・胎動減少時

*判断が難しい場合は電話で受診のタイミングなど相談して下さい。

<連絡先>

平日：産科外来に電話連絡後を受診して下さい。

夜間帯（午後16時30分～午前8時30分まで）と休日（第3以外の土曜、日曜、祝日）

：産科病棟まで連絡して下さい。（電話番号は表紙に記載しております）

*第1・2・4・5土曜日の午前中は産科外来、午後は産科病棟に連絡して下さい。

次のことをメモしてからお電話されると落ち着いて状況が伝えられると思います

お名前
受診券の登録番号（ID）
週数または予定日
お産は何回目か
陣痛は何時からで、何分おきか
産徴（おしるし）や破水があるか
胎動があるか
病院まで何分くらいかかるか



ご本人様が直接お電話して下さい

*胎動については、「胎動カウント表」を使用して下さい。普段から赤ちゃんの健康状態をチェックしておくことに変化に気づけると思います。



? 胎動カウントって何ですか？

A：胎動カウントとは、赤ちゃんの健康チェック方法の一つです。

妊娠後期に胎動が少なくなると、昔から「そろそろお産が近いのかな」と期待してしまうことがあります。しかし、胎盤から運ばれる酸素が少なくなった場合に赤ちゃんが苦しくなって動けなくなり、胎動が減少することがあります。そのため、普段からの赤ちゃんの健康チェックが大切になります。

? 胎動カウントはどんなふうに数えるの？

A：赤ちゃんが10回動くのに何分かかったかを数えます。

当科では、毎日同じ時間に赤ちゃんが10回動くのに何分かかったか数える方法をお勧めしています。10回動くまでに何分かかったか（10カウント法）という方法で行ってください。

例)「ポコッ」で1回、「グニュグニュグニュ」で1回、「ポコッ、ポコッ」で2回です。

? どんな時に病院に連絡が必要ですか？

A：10回の胎動が確認できるまでに1時間以上かかる時にご連絡下さい。

赤ちゃんは1時間のうち半分くらいは活発に動き、あとの半分は眠っているように動きが少なめになります。

? 何かに記入した方がいいですか？

A：「胎動カウント表」をご使用下さい。

「胎動カウント表」は次のページにありますので妊娠32週0日から開始し記入して下さい。健診時や入院中に確認するため必ずママBOOKにパンフレットを入れて持参して下さい。

? 他に気にかけることはありますか？

A：赤ちゃんの様子を思い浮かべながら、楽しんでカウントして下さい。

「赤ちゃん、今日はどんな格好で丸まってるかな」、
「お腹の中って温かいのかな」などとイメージしながら、
お腹にそっと手を置いて動きを感じて下さい。

テレビは消して、静かな音楽をかけながら、というのもいいですね！



胎動カウント表

赤ちゃんが10回大きく動くのに、かかる時間を記入してください。(何分か)

週(日)	32(0)	32(1)	32(2)	32(3)	32(4)	32(5)	32(6)
月/日	/	/	/	/	/	/	/
何分							

週(日)	33(0)	33(1)	33(2)	33(3)	33(4)	33(5)	33(6)
月/日	/	/	/	/	/	/	/
何分							

週(日)	34(0)	34(1)	34(2)	34(3)	34(4)	34(5)	34(6)
月/日	/	/	/	/	/	/	/
何分							

週(日)	35(0)	35(1)	35(2)	35(3)	35(4)	35(5)	35(6)
月/日	/	/	/	/	/	/	/
何分							

週(日)	36(0)	36(1)	36(2)	36(3)	36(4)	36(5)	36(6)
月/日	/	/	/	/	/	/	/
何分							

週(日)	37(0)	37(1)	37(2)	37(3)	37(4)	37(5)	37(6)
月/日	/	/	/	/	/	/	/
何分							

週(日)	38(0)	38(1)	38(2)	38(3)	38(4)	38(5)	38(6)
月/日	/	/	/	/	/	/	/
何分							

週(日)	39(0)	39(1)	39(2)	39(3)	39(4)	39(5)	39(6)
月/日	/	/	/	/	/	/	/
何分							

週(日)	40(0)	40(1)	40(2)	40(3)	40(4)	40(5)	40(6)
月/日	/	/	/	/	/	/	/
何分							

週(日)	41(0)	41(1)	41(2)	41(3)	41(4)	41(5)	41(6)
月/日	/	/	/	/	/	/	/
何分							

分娩・入院に必要なもの



<必ず準備して欲しい物>

- ・母子健康手帳（必ず名前を記載して下さい）
- ・保険証と印鑑、小銭（セーフティBOXがあります）
※出産後は赤ちゃんが入る保険の保険証が必要になります。
- ・ママBOOKとパンフレット
- ・メモ用紙とボールペン
- ・着替え（授乳用ブラジャー・産褥ショーツ・パジャマなど）
- * お産の時は当院の分娩着を着用します。
- * 経膈分娩直後や帝王切開翌日は前開きのすその長い
パジャマが必要になりますので1枚準備して下さい。
- ・食事用のコップ
- ・ティシュペーパー
- ・室内履き
- ・洗面用具（ドライヤーは病棟にあります）
- ・タオル類
- ・イヤホン（4人部屋ではテレビを見る際に必要になります） →売店でも購入できます
- ・退院時の衣服（本人と赤ちゃん） →退院日までに準備して下さい

病院の下記の貸出リネンは有料となります。使用後は会計に加算されます。必要時はお申し出下さい。

フェイスタオル	50円
バスタオル	70円
病衣	150円

<分娩進行中に必要な物> 必要な方は準備して下さい

- ・ペットボトルに使用できるストロー
- ・リップクリーム
- ・リラクゼーションできるお気に入りのCD やアロマオイル
- ・ホッカイロや長い靴下（レッグウォーマー）など下半身を暖かくしておくもの
- ・マッサージ効果があるようなお気に入りのグッズ
- ・本や雑誌類（陣痛が休みのときに気分転換がはかれるもの）
- ・カメラ・ビデオ類
- ・妊娠中や産後の腰痛や体の歪みが心配な方は、骨盤ベルトをご準備ください

※大部屋のテレビは、獨協ICカードでご覧になれます。ディールームにて1枚3000円(約30時間使用)で購入できます。退院の際は、500円が保証金として返還されますので、1階売店前のICカード精算機で精算して下さい。カードは追加の入金（チャージ）ができます。

盗難の危険性がありますので貴重品の管理には十分ご注意ください。



バスナーセット（お産セット）

バスナーセットは入院時にお渡ししています。2種類準備しておりますのでどちらかをお選び下さい。料金は分娩費用の中に含まれています。単品でのお取り扱いはしていないためナプキン類の追加購入は売店でお願いします。

☆アメジスト☆



☆リリー☆



パッケージは時々、
変更になることがあ
ります

<セット内容>



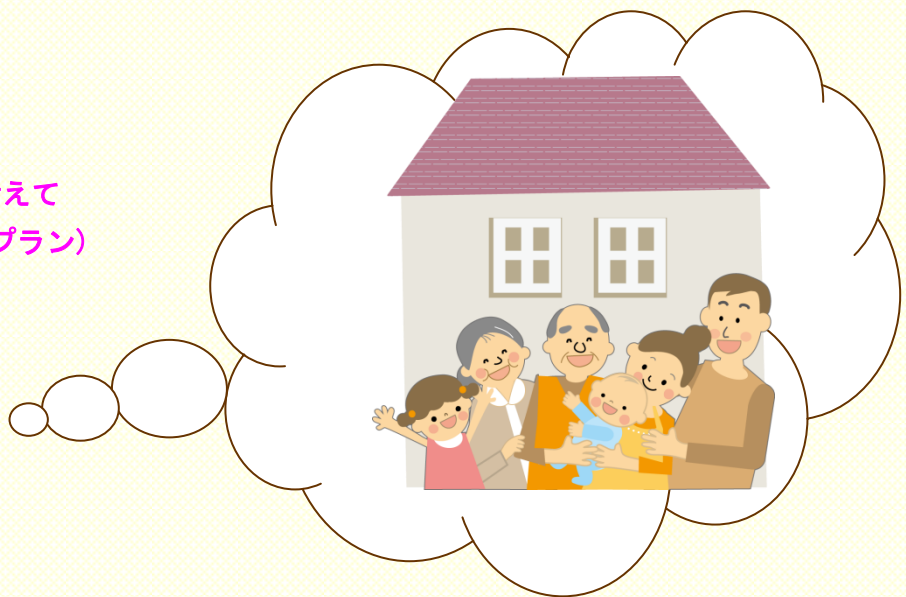
- ・直後パット トコ式 1セット
- ・オサンパット Lサイズ 5ケ
- ・オサンパット Mサイズ 3袋
- ・腹帯（マジックテープ式）1枚
- ・紙ショーツ 1ケ
- ・産褥ショーツ 2袋
- ・乳帯 1枚
- ・母乳パッド 10枚
- ・おしりふき 1袋
- ・柔らかタオル 1箱
- ・臍用消毒綿 10ケ

- ・直後パット トコ式 1セット
- ・オサンパット Lサイズ 1袋
- ・オサンパット Mサイズ 2袋
(ギャザー付き)
- ・オサンパット Mサイズ 1袋
(ギャザーなし)
- ・腹帯（マジックテープ式）1枚
- ・紙ショーツ 1ケ
- ・産褥ショーツ 2枚
- ・マタニティブラ 1枚
- ・母乳パッド 10枚
- ・おしりふき 1袋
- ・柔らかタオル 1箱
- ・臍用消毒綿 10ケ

分娩について

分娩まではお部屋や病棟内を散歩して過ごすなどご自由にお過ごしください。
適度な気分転換やシャワー浴でリラックスして過ごすようお勧めします。
分娩の時期が近づいたときに分娩室に移動していきます。
分娩の立会いは可能です。(緊急の場合は立会いができませんのでご了承ください)
ご主人・パートナー以外の分娩立ち会いの希望のある方は相談して下さい。
当病院は家族の付き添いは原則として行っておりません(分娩時を除く)。

満足したお産にするために
どの様なお産にしたいか考えて
おいて下さい!!(パースプラン)



* 当院は、**医学生・看護学生・助産師学生・救命救急士**の教育病院となっております。
実習期間には分娩時の立ち会いや受け持ちをお願いすることがあります。

学生の實習に関してご理解頂き、ご協力頂けますようよろしくお願い致します。

産科病棟入院の案内



入院期間

経膣分娩の場合 5日間程度 （出産当日は含みません）

帝王切開分娩の場合 手術後7日間程度 （手術当日は含みません） の予定です

※入院期間は患者様の状態により前後することがあります

お部屋について

お部屋は4人部屋となります

※周産期母子医療センターと併設のため、分娩のための個室希望は受けられないことがあります。
※お産後に他病棟への移動をお願いすることがありますが、育児練習は産科病棟で行いますのでご安心下さい。

<母体胎児集中治療室(MFICU)について> 対象は栃木県にお住まいの方です

当院は総合周産期母子医療センターの指定を受けており、妊婦さんやお腹の赤ちゃんに対し高度な治療や検査が必要になった場合には集中治療管理を行っています。入院時の母児の状態によっては、母体胎児集中治療室(MFICU)への部屋に入院となる場合があります。

母体胎児集中治療室(MFICU)の入院が必要になった場合には、高額医療になることがありますが、諸手続を行うと自己負担金を軽くすることが可能です。お支払方法などに関して詳しくご説明させていただきますが、ご質問がある場合は担当スタッフにお声掛け下さい。



担当医・看護体制について

病棟担当医は入院時に決定します。
当病棟はチーム制で皆様の看護にあたっています。



面会時間

月曜～金曜日 午後 14 時から午後 19 時まで
土曜・日曜・祝日 午後 13 時から午後 19 時まで となっております

赤ちゃんへの感染予防のためにご協力ください！



※小学生以下のお子様は症状がない場合でもいろいろな感染症（水ぼうそうやおたふく風邪など）を持っている可能性があるため、病棟の中には入れませんのでご了承下さい。

※小学生以下のお子様との面会はディールームでお願いします。

※赤ちゃんとの面会は、ママ・パパのみとして頂き、他の方は窓越し面会となります。

※パパが育児練習をすることもできます。

※月曜・木曜日の午後 3 時から 4 時までの間で 30 分程度、**小児科回診**があります。

小児科回診の間は窓越しでも赤ちゃんに面会ができない時間となりますのでご了承ください。

病棟入口のドアは安全・防犯上、ロックがされています。

ご面会の際はナースステーションで面会の手続きをして下さい。

許可証をお渡ししますので首にかけて頂き、帰宅されるときには許可証をお戻し下さい。

付き添いについて

家族の付き添いは原則として行えませんのでご了承下さい。分娩の立ち会いによる付き添いが必要と判断した場合は、「**付き添い許可証**」に記入後、用紙を守衛室に提出して頂き付添いができます。詳細はスタッフへお尋ねください。付き添いの時に寝具類の使用のご希望がある場合は、1階売店にてお申し込み下さい。

消灯時間について

消灯時間は午後 21 時です。

時間になりましたら、お部屋に伺い電気を消灯させていただきます。

また、安全の為に常夜灯は点けさせて頂いております。

夜間の巡視について

病棟では皆様の状態を確認させて頂くため、夜間の見回りをしております。時間は午後 23 時・午前 1 時・3 時・5 時前後と、その他状況に応じて伺います。



入院費の会計について

入院費用は、退院当日に**1階入院課**にてお願いします。

退院日が病院休日の場合、後日入院課よりご連絡さしあげます。

窓口受付時間

月曜から金曜日	午前9時～午後16時30分
土曜日	午前9時～午後13時30分



※退院時のお会計は自動支払機ではできませんのでご了承ください。

主な入院費の概算

入院課からの案内をご参照下さい。

その他のお知らせ

- ・個室の電話のご利用方法の詳細は、お部屋のリーフレットをご覧ください。
- ・病院内での携帯電話の通話は、指定された場所をお願いします。
(新館1階エレベーターホール・スターバックスコーヒー店前)
- ・書類：分娩手当金・出産一時手当金・生命保険などの書類はご持参して下さい。
生命保険の書類は、退院後の健診まで対象となる場合は退院後外来でのお渡しになることがあります。
- ・売店は1階に設置しております。
営業時間は
平日・土曜 午前8時～午後21時まで
日曜・祭日・第3土曜 午前8時～午後17時まで です
- ・時間外救急部の販売機でもナプキン類は購入できます。
- ・1階に、「足利銀行」の出張所とキャッシュディスペンサー、
「栃木銀行」のキャッシュディスペンサーがあります。
- ・コインランドリーは新館1階と本館3階に設置してあります。
利用時間は
月曜～金曜日 午前8時30分～午後18時まで
土曜・日曜日 午前9時～午後17時まで です
獨協ICカードでご利用になれます。洗剤は各自でお持ちください。

皆様へのお願い

患者様の健康状態を把握するうえで、入院期間中はマニキュアの使用はお控え頂いております。ジェルネイル等の特殊な加工がされているものと、すぐには除去できず緊急の処置などの際に支障をきたしますのご協力お願い致します。また、指輪を付けている方はすぐに外せる状態であるのか確認して下さい。

質問がございましたらいつでもスタッフへお尋ねください！

お産後のスケジュール

褥婦：経膈分娩 5日目(初産婦)

経産婦の場合は4日目退院のため1日短くなりますが内容は同様です。また、産後の状態により入院期間が長くなる場合もあります。

日付	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
経過	出産日	産褥1日目	産褥2日目	産褥3日目	産褥4日目	退院日	
検査				血液 尿検査			
食事	 妊婦食A 2000kca D						
観察処置	出産の12時間後、 出血量と 子宮の収縮・ 外陰部の状態を 観察します	バイタルサイン測定			 朝食前に体重測定		
		乳房の状態、子宮収縮と外陰部の観察				退院診察 (4日目か退院日、必要時抜糸)	
薬				必要時、 内服薬処方 	必要時、 退院処方		
清潔	出産後に全身清拭	問題なければ シャワー浴開始	シャワー浴				
行動	出産2時間後から 歩行開始	面会時間以外は赤ちゃんとお部屋で過ごせます 面会時間終了の19時を過ぎたら赤ちゃんを新生児室へ迎えに来てください					
乳房	乳房ケア開始		乳房の状態により搾乳や乳房マッサージを実施				
育児	* 授乳について * 出産2時間後以降～産後1日目までに授乳方法 赤ちゃんとの同室時の注意点など説明します 面会時間以外はお部屋で赤ちゃんと一緒に過ごしましょう 面会時間中は授乳室で授乳して下さい お部屋で赤ちゃんを添い寝する場合は、転落防止のためにベッド欄をあげボート側に寝かせましょう ママの希望の栄養法 (完全母乳 混合栄養)に合わせて、授乳は 日10回以上行いましょう 						
指導	* 集団指導 * 退院後の生活についてと乳房マッサージ 日 水 金 12:40～ 指導室にてDVD視聴) … 全員視聴 沐浴についてと新生児の育て方 火 木 土 12:40～ 指導室にてDVD視聴) … 希望により沐浴の体験ができます 調乳について 火 金 9:00～ デイルームにて栄養士よりお話) … 希望者 * 希望する方は薬剤師より薬の説明が受けられます * 医師の記入が必要な書類がございましたら医師に直接お渡しください						
説明	記念写真の撮影 臍の緒プレゼント	* 出生証明書をお渡しします (赤ちゃんの聴力検査 先天代謝異常検査申し込みの説明も行います) * 医師 看護師より退院後の注意点について適宜説明 * ご希望により、薬剤師よりお薬について説明が受けられます * 退院時母子健康手帳をお返しします					

新生児：経膈分娩 5日目(母：初産婦)

経産婦の場合は新生児も4日目退院のため1日短くなりますが内容は同様です。
また、児の状態により入院期間が長くなる場合もあり、お母さんが先に退院となることもあります。








日付	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
経過	出生日	生後1日目	生後2日目	生後3日目	生後4日目	退院予定日
検査	必要時、血糖値や感染症の検査を行います	必要時、黄疸を調べる血液検査を行います				退院診察
		聴力検査(希望者のみ 有料)				
観察処置	出生 12:6時間後に 全身状態を観察	血液中の酸素量を調べます	先天性代謝異常の検査(希望者のみ(有料))		退院診察	
		体温、心拍数、呼吸、黄疸、排泄状況、体重の変化など全身状態を観察				
		沐浴	午前8時頃より体重計測を行いますので、7時頃までには赤ちゃんを新生児室まで連れてきてください。			
		毎週月曜日と木曜日の15時から小児科医の診察があります				
薬	吸引分娩で出生した際はビタミンK2シロップ(出血予防)を飲ませます	ビタミンK2シロップを飲ませます	ビタミンK2シロップを飲ませます			
授乳育児	出生後直後から授乳します	<ul style="list-style-type: none"> * 面会時間 平日14:00~19:00、土日祝日13:00~19:00)以外は赤ちゃんとお部屋でお過ごしください * 赤ちゃんを添い寝する際には、転落防止のためにベットの柵を上げ、ポーチ側に寝かせてください * ママの希望の栄養法(完全母乳、混合栄養)に合わせて授乳してください * 同室中の授乳はお部屋でも授乳室でもかまいませんが、面会時間は授乳室での授乳となります * お部屋から離れる時は、危険防止のため赤ちゃんを新生児室に預けてください * 困ったことがある際は、慣れるまではその都度アドバイスさせていただきます 				
説明	記念写真、臍の緒をプレゼント 赤ちゃんの足に母児標識をつけます	<ul style="list-style-type: none"> * 出生証明書などをお渡しします * その時に聴力検査、先天性代謝異常の検査の申し込みについて説明します * 赤ちゃんの足形をプレゼントいたします 				医師、看護師より退院後の注意点を説明

新生児：帝王切開術分娩 7日目(母：初産婦)

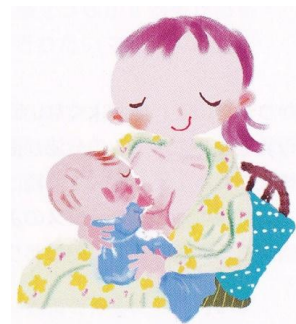
経産婦の場合は新生児も6日目退院のため1日短くなりますが内容は同様です。

また、児の状態により入院期間が長くなる場合もあり、お母さんが先に退院となることもあります。

日付	月 日	月 日	月 日 ~ 日	月 日	月 日 ~ 日	月 日	
経過	出生日	生後1日目	生後2~3日目	生後4日目	生後5~6日目	退院予定日	
検査	必要時、 血糖値や感染症 の検査を 行います	必要時、黄疸を調べる血液検査を行います					
		聴力検査(希望者のみ 有料)					
			血液中の 酸素量を 調べます 【2日目】	先天性代謝異常の 血液検査： 希望者のみ (有料)		退院診察	
観察 処置	出生後 12.6時間後に 全身状態を 観察	体温、心拍数、呼吸 黄疸 排泄状況 体重の変化など全身状態を観察 					
			沐浴 (2日目)		沐浴 (6日目)		
		午前8時頃より体重計測を行いますので、7時頃までには赤ちゃんを新生児室まで連れてきてください					
毎週月曜日と木曜日の15時から小児科医の診察があります							
薬	吸引分娩で 出生した際は ビタミンK2 シロップ (出血予防)を 飲ませます	ビタミンK2 シロップを 飲ませます		ビタミンK2 シロップを 飲ませます			
授乳 育児	手術後病棟で 面会や抱っこをします ママの体調をみて授乳開始し、 それまでは 看護師が授乳します		<ul style="list-style-type: none"> * 面会時間 平日14:00~19:00、土日 祝日13:00~19:00) 以外は赤ちゃんとお部屋でお過ごしください * 赤ちゃんとお部屋でお過ごしの際は、転落防止のためにベッド欄を上げ、ボート側に寝かせてください。 * ママの希望の栄養法(完全母乳 混合栄養)に合わせて授乳して下さい * 同室中の授乳はお部屋でも授乳室でもかまいませんが面会時間中は授乳室となります * お部屋から離れる時は、危険防止のため赤ちゃんを新生児室に預けてください * 困ったことがある際は、慣れるまではその都度アドバイスさせていただきます 				
説明	記念写真 臍の緒 をプレゼント 赤ちゃんの足に 母児標識を つけます	<ul style="list-style-type: none"> * 出生証明書などをお渡しします。 その時に聴力検査 先天性代謝異常の検査の申し込みについて説明します * 赤ちゃんの足形をプレゼントいたします 					医師 看護師より 退院後の 注意点を説明

母乳育児について

赤ちゃんの栄養は母乳がよいとされています。
なるべく母乳で育てられるよう心がけましょう。
どのような育児スタイルをご希望されるかイメージし、
入院時にスタッフにお知らせください！！



赤ちゃんの授乳について、イメージしておきましょう！

初めての“抱っこ”や“おっぱい”は、新米ママたちにとっては意外に難しく感じるようです。
生まれてからスムーズに“抱っこ”や“おっぱい”があげられるよう、妊娠中から少し練習しておく
良いでしょう！生まれてくる赤ちゃんのことを想像しながら、クッションやぬいぐるみなどを使って、
ご自分に合った方法を見つけておきましょう。



乳房の手入れも少ししておきましょう！

20週を過ぎた頃から少しずつ乳房や乳首のお手入れを始めましょう。お風呂の時などに、乳首を
柔らかくするように指で軽くマッサージするとよいでしょう。(切迫流産・早産の方はご相談ください。)
おっぱいの形など気になることがある方は、助産師にご相談ください。

☆いろいろな抱き方と授乳のポイント☆

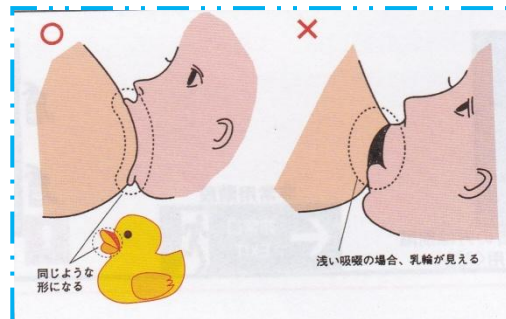
横抱き



交差抱き

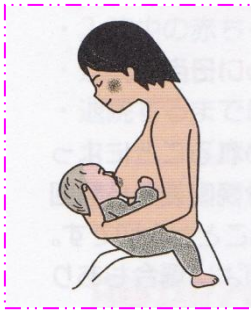


赤ちゃんの上手なおっぱいのくわえかた



- ①ママのおへそと赤ちゃんのおへそが向い合せになるように赤ちゃんをママの膝の上に抱きます
- ②膝の上に枕やバスタオルを丸めたものを置いて、ママの乳首と赤ちゃんの口が同じ高さになるように高さを調整します
- ③片方の手で赤ちゃんの頭から背中を支えて、もう片方の手でおっぱいを下からつかむように支えます
- ④赤ちゃんの口が大きく開いたタイミングで、乳首だけでなく乳輪部分まで深くくわえてもらいます

脇抱き（フットボール抱き）



- ①赤ちゃんを脇から抱え込むような姿勢で抱っこする
- ②片方の手で赤ちゃんの頭の後ろから背中を支えて、もう片方の手でおっぱいを支えます
- ③赤ちゃんの口が大きく開いたタイミングで、乳首だけでなく乳輪部分まで深くくわえてもらいます

縦抱き



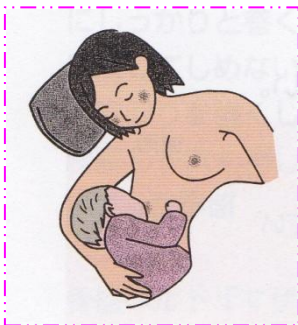
- ①ママの太ももに赤ちゃんをまたがせるようにして座させます
- ②片方の手で、赤ちゃんの頭から背中を支え、もう片方の手でのおっぱいを支えます
- ③赤ちゃんが口を大きく開いたら、乳首だけでなく乳輪まで深くくませます

うつ伏せ抱き



- ①お産直後のタッチングや手術後などで体の向きが変えづらいときに行います
- ②ママの体が少し起こせる程度に枕などを使います

添え乳



- ①夜中の授乳や、ママの体が疲れているときに行います
- ②ママと赤ちゃんが向かい合って寝ているようになる
- ③ママの上側の手で、おっぱいをつかむように支える
- ④反対側を飲ませるときには、赤ちゃんを抱えたまま寝返りします
- ⑤ママの足の間にクッションを挟むようにして、腰がねじれないようにしましょう
- ⑥ママの背中と赤ちゃんの背中にクッションがあるとお互いに楽に体が支えられます

排気のさせ方



母乳育児推進について ～入院中のサポート～

「おっぱいって初めから出るものだと思っていた。

何も出ないおっぱいを吸わせるのは赤ちゃんがかわいそう」

という、新米ママのお声をよく聞きます。

しかし、母乳ははじめからたくさん出るわけではありません。吸われることによってホルモンの分泌が促され、少しずつ母乳が出るようになります。分娩直後から頻回に母乳を吸わせることが母乳分泌に効果がありますので、焦らず続けることが大切です。ときどき、赤ちゃんの体重や体調により水分や栄養を補充した方がよい場合もあります。その場合は、医師・看護スタッフからご説明致します。

当院では、母乳育児支援のために次のようなサポートをしております。

- ・生まれてすぐに抱っこができるようにしています。
- ・出産直後30分以内には、初めての授乳が出来るように致します。
- ・タッチングを取り入れています。
- ・「母乳のみ」「糖水を足しながら」「ミルクを足しながら」と希望に沿った方法が選択できます。
- ・日中・夜間とも担当スタッフが授乳のことなどご相談に応じます。
- ・おっぱいマッサージが必要になる場合は病棟助産師がお手伝い致します。
- ・面会時間以外は赤ちゃんと同室で過ごして頂けます。
- ・帝王切開で分娩された方も希望に合わせて早期から母乳があげられるようお手伝い致します。
- ・赤ちゃんが小児科に入院された場合も母乳ケアのサポートを致します。

育児学習や健康学習について ～入院中のサポート～

日替わりでいろいろな育児練習や学習ができますのでご活用ください！！

曜日	時間	内容	場所
月 水 金	12:40～	退院後の生活について (産後の体の変化と生活面で気を付けて欲しいこと) 乳房マッサージ (自分でできるマッサージや搾乳について)	指導室
火 木 土	12:40～	新生児の沐浴 (実際に沐浴の練習ができます) 新生児の育て方 (赤ちゃんの特徴について)	指導室
火 金	9:00～	調乳 (栄養士からミルクの作り方や母乳を出やすくする食事などについての話)	デールーム

赤ちゃん用品について ～退院まで～

- ・入院中の赤ちゃんの衣類、オムツなどは病院で準備します。
- ・退院当日に着替えとオムツをご準備下さい。
- ・退院するまでに**チャイルドシート**をご準備下さい。
- ・クーハン（赤ちゃんを運ぶかごタイプのもの）は赤ちゃんの転落事故につながる危険性がありますのでご使用にならないか、使用時は十分な注意が必要です。



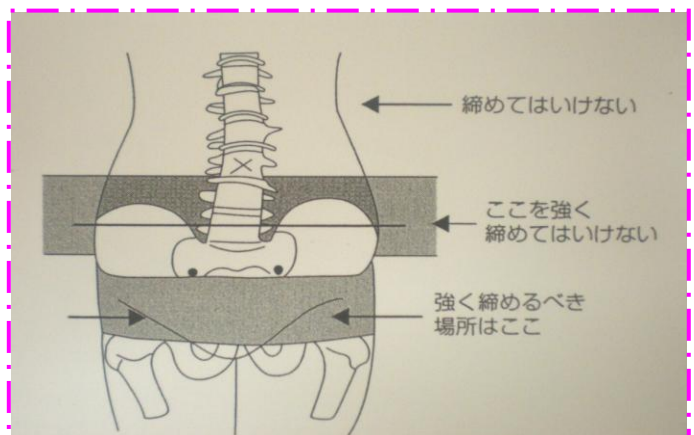
腹部のサポート／骨盤ケアについて

現代社会は、生活環境において利便性が進み、歩くことやしゃがんだりする事が少なくなりました。そのことにより腹筋が弱く、骨盤がゆがみ、腰痛や尿漏れ・恥骨の痛みなどを訴える女性が増えています。腹筋の緩みや骨盤のゆがみがあると、お産が長引くなどの影響があると言われています。一方で、妊娠をするとリラキシンというホルモンが大量に分泌され出産に向け靭帯が緩んできます。そのため、腹部のサポート（戌の日の着帯・腹巻）や骨盤ケアに対する正しい知識を習得することが大切です。

当院では、『**腹帯**』と共に『**骨盤ベルト**』の装着をお勧めしています。（体操やウォーキングで筋力や関節の柔軟性を保つことも大切です）

～正しい腹帯・骨盤ベルトの使用方法～

- ・骨盤の下半分をしっかりと締める
- ・腰骨の張っているところは強く締めない
- ・おへそから下のお腹を支えるようにしっかりと巻く
おへそより上は決してしめない
（胴回りを強くしめると、腹圧で膀胱も子宮も押し下げられてしまいます）



骨盤ベルト「**マザーベルト**」や「**トコちゃんベルト**」は1階売店でも取り扱っています。市販のマタニティ用品売り場でも購入できます。詳しい装着の方法などの説明を受けたい方や腰痛などでお悩みの方は、産科スタッフまでお申し出ください。『すこやかマミー』や助産外来でご相談をお受けいたします。

お口のケアについて



つわりで歯みがきするのもつらい！！
お口の健康が心配！！
妊娠中でも歯科治療は受けられるの？？

妊娠中のからだにはさまざまな変化が起こります。粘膜が敏感になり、口腔内も傷つきやすくなります。加えて、つわりなどによる食生活の乱れや歯磨きの不十分などが、むし歯や歯周病を引き起こすことがあります。妊娠中はふだん以上に注意してきちんと歯磨きをすることが大切です。

- ★歯周病菌が作り出すエンドトキシンが子宮を収縮させるホルモンに似ているため、早産を引き起こすといわれています。
- ★虫歯菌の中のミュータント菌は、お子さんが生後1歳7カ月から2歳7カ月くらいの際に、唾液を通して感染（母子伝播）することが分かっています。



虫歯や歯周病を予防するためには歯磨きが1番大切です。
歯磨きの方法を見直してみましょう。



柄はまっすぐのもの

ブラシは
ちいさめのもの



①妊娠中はホルモンの変化で歯肉炎になりやすいです。

適切な歯ブラシを使いましょう。

②歯ブラシはペンの持ち方で持つと、力がコントロールしやすいです。



③歯ブラシの毛先を歯の面に直角にあてましょう。

④毛先が折れ曲がらない程度の軽い力で磨きましょう。

力が入り過ぎると、毛先が曲がって、歯面にうまくあたらず、

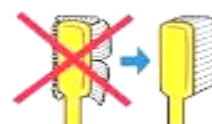
歯垢がとりにくくなります。歯や歯肉を傷つけることもあるので注意が必要です。

⑤小さく振動させます。歯ブラシの毛先が前後左右に移動しない程度の振動が良いです。

⑥歯と歯の間や歯肉との境目を意識して歯ブラシをあて、振動させて歯垢を取り除きます。

⑦歯と歯の間の歯垢は歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう。

⑧歯ブラシは毛先が屈曲したり弾力がなくなったら交換しましょう。



使用後は流水でよく洗い乾燥させましょう。

つわりで歯ブラシが辛い方も、口腔ケア用品はいろいろあります。



電動歯ブラシ



マウスウォッシュ



デンタルフロス



歯間ブラシ

体調の良い時間を選んで歯磨きをしましょう。軽く下を向いて歯ブラシを使うこと喉の奥に唾液が溜まるのを防ぐことで解決することもあります。お風呂に入りながらの歯磨きは嘔吐の時に気にせずに済み、リラックス効果もあります。

自分と赤ちゃんの歯を守るために！

妊娠中の食事・・・赤ちゃんの歯はお母さんの血液中のカルシウムから作られます。
妊婦さんに必要な栄養素・・・良質なたんぱく質・カルシウム・ビタミン・鉄分・リン



上手くカルシウムを取るために！！

乳製品が苦手な方・・・ひじきや小松菜・切干大根・ししゃもにはカルシウムが吸収されやすい形で含まれています。

間食・・・糖分・塩分・カロリーの少ない果物・ドライフルーツやヨーグルトなどを選びましょう。

水分摂取・・・カフェインの少ないハーブティー・麦茶・ほうじ茶が好ましいです。

※緑茶はカフェインも含まれていますが、ビタミンCやカテキン、フッ素が多く含まれ、口臭予防、爽快感の効果があるため濃くない緑茶も良いです。



妊娠したら歯科健診に行きましょう！

レントゲンを撮って、おなかの赤ちゃんに影響しませんか？

・鉛のエプロンをしていただくので、赤ちゃんへの被曝の影響は全くないに等しいことがわかっています。

歯に麻酔注射をして、おなかの赤ちゃんに影響しませんか？

・歯科治療に使う麻酔は、全身麻酔ではなく局所麻酔です。治療をする歯の周囲にしか麻酔薬は停滞しません。

※市区町村によっては、妊産婦歯科健診の無料券を配布しています。

これであなたの歯も健康に！



栄養部からのお知らせ

当院のお食事を紹介しま

- 🍒 出産後は母体の回復と母乳のためにも十分な栄養が必要です。
- 🍒 当院の献立はたんぱく質、ミネラル(特に鉄分)をたくさん摂れるようになっています。
- 🍒 お食事は温冷配膳車にてお届けしており、トレー中央の仕切りにより、温かい物と冷たい物が分けられています。また、お箸や献立によってはスプーンの提供もありますので、ご用意の必要はありません。

妊娠中に増えた体重は6週間くらいかけて少しずつ元に戻って行きます。育児には体力が必要ですので無理に減らそうとせず、必要な栄養をしっかりととりましょう。

貧血予防のため妊娠中・授乳中は葉酸を多く摂ります。

(葉酸の推奨量) 妊婦 480 μ g、授乳婦 340 μ

(鉄の推奨量)

妊婦中期・末期 21.5mg、授乳婦 9.0mg


	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Fe mg	葉酸 μ g
妊婦食A	2000	75	55	300	7.0	19	480
妊婦食B	1800	70	40	240	7.0	19	480

良質のたんぱく質「主菜」を3食必ず食べましょう。

脂っぽいものや甘味の強いものはおっぱいがドロドロし味も悪くなりますので控えましょう。
スナック菓子やカップめん等の添加物の多い食品も控えめに...

妊婦食A：妊娠中期・後期および分娩後
妊婦食B：妊娠初期および体格が小さい妊婦

	朝食	昼食	夕食
配膳時間 (下膳時間)	7:30 (8:40)	12:00 (13:00)	18:00 (18:50)
献立例			

- ・毎日牛乳等の乳製品の他に、のような食品で鉄や葉酸を強化しています。
- ・食事前にほうじ茶をお配りしています。(コップをご用意下さい。)
- ・果物はビタミン、食物繊維が豊富なので毎日食べましょう⇒ただし、果糖が多いので摂り過ぎには注意しましょう。
- ・母乳の9割が水分なので、水分を多めに ⇒スープや煮浸しなど汁気の多いメニューを
⇒清涼飲料水は糖分が多いので控えめに
- ・ママやパパに食物アレルギーがある場合、母乳を介して赤ちゃんに影響を与える場合があります。
⇒気になる方は主治医や栄養士に相談しましょう。

入院課からのお知らせ

出産育児一時金（直接支払制度）について

平成21年10月より国の制度として始まった制度です。出産育児一時金は、支給額の42万円は直接患者様のところへ入金されておりました。しかし、直接支払い制度の申請手続きをすることにより、医療機関が保険者に直接出産育児一時金を請求することになるため、患者様が立替払いをする必要がなくなり、窓口での負担を軽減することができます。（保険者はお手持ちの保険証をご確認ください。）

対象になる患者様：社会保険・国民健康保険に加入されている方

申請方法：受診券と保険証をご持参のうえ、妊娠22週以降になりましたら、病院の入院受付窓口で、直接支払い制度の承諾書を記載ください。

※この制度を利用されない方も、承諾書の記載が必要になります

注意

42万を超えた請求額は、窓口にてお支払いいただきます。
受理の医療機関以外で出産となった場合は、速やかに入院受付にお申し出ください。また、申請の受付後に申請者の保険が変更になった場合も速やかに入院受付にお申し出ください。

※多胎妊娠の場合は分娩介助料等が異なりますのでお問い合わせ下さい。

※個々の症状により薬や検査が追加となる場合があります。

※赤ちゃんが病児入院となった場合、健康保険適応にて入院医療費が請求されます。

病児入院とならない場合はお母さんの付属として自費入院（新生児介補料として算定）となります。

※帝王切開等の分娩の場合、一部保険適応となりますが限度額適応認定制度をご利用されると窓口支払を軽減することができます。（手続きに関しては加入されている保険者へお問い合わせ下さい）

※保険証が変更になった場合は、速やかに新しい保険証をお持ち下さい。

産科医療保障制度について

当院は「産科医療保障制度」に加入しています。出産育児一時金の申請の際に一緒に手続きを行います。詳細については入院課受け付け担当からご説明がありますので、[「産科医療保障制度のご案内」](#)をご覧ください。



薬剤部からのお知らせ

私達は、患者様へ処方された
お薬を安全・迅速に提供でき
るように日々努力していま



★薬剤部では、お薬に関する質問・疑問に応じるお薬相談室を設けております。

外来受診時など、例えば、他の病院からも薬をもらっているが「飲み合わせ」は大丈夫??

お薬が新しく変わったけど「何の薬」??もちろん産後に、お母さんが飲んだ薬が、母乳を通して赤ちゃんが飲むことは無いの??など、授乳と薬のことでもOKです。質問や疑問がありましたら、ご遠慮なく外来投薬カウンターに声をお掛けください。薬剤師がお薬相談室で、ご相談に応じています。お気軽にご利用ください。

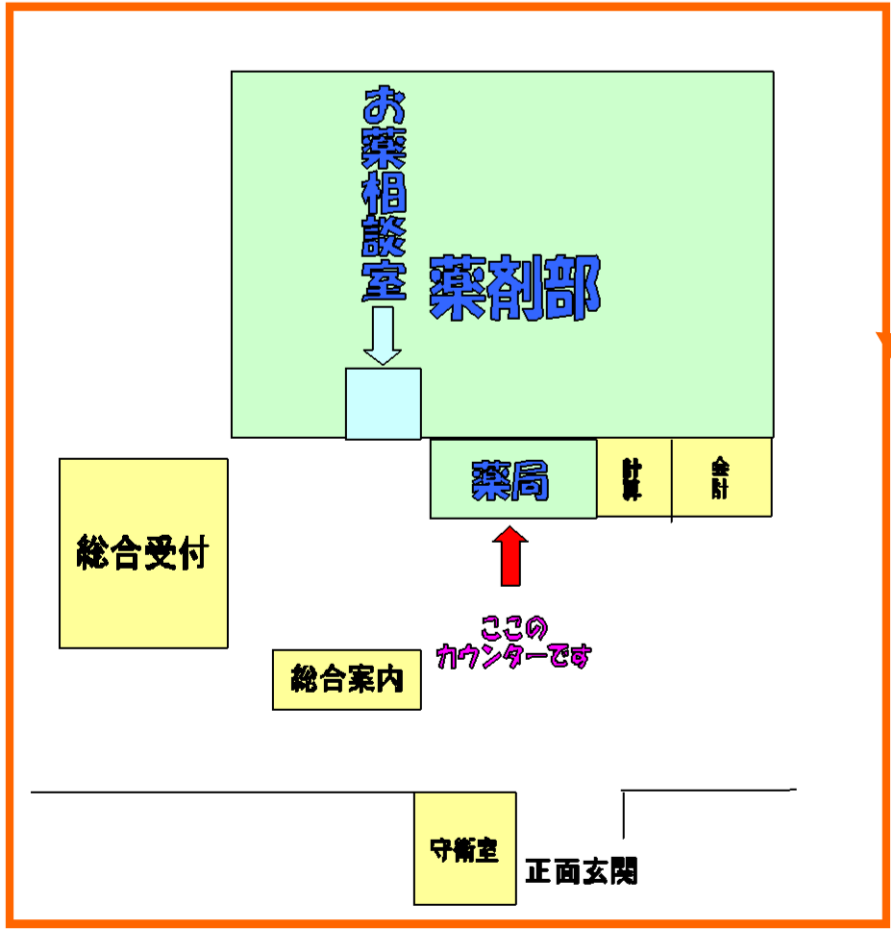


★当院の産科病棟には、担当の薬剤師が訪問しています。

病棟担当の薬剤師は、入院された患者様に用いられる全てのお薬が、安全に、そして安心して使ってもらえるために、チェックを行っています。薬剤師は定期的に病棟を訪問し、過去に合わなかったお薬や、副作用を起したことがあるお薬、アレルギーを起したことがある食品や物質、入院前から飲んでいるお薬の有無などを伺います。これに基づいて、患者様に投薬されるすべてのお薬の飲み合わせ（相互作用）などをチェック致します。薬剤師は患者様に、お薬の飲み方、お薬の働き、お薬の副作用、お薬の母乳への影響とお薬の赤ちゃんへの影響、お薬と食品との飲み合わせ、赤ちゃんへのお薬の飲ませ方など、お薬に関することの説明及び副作用の有無を確認するとともに、患者様からのお薬の相談に応じています。



外来通院時お薬でのご相談がありましたら…



拡大!

1F



お気軽にご利用ください。
薬剤部

