

助産師外来

助産師が、専門的な立場で妊産婦さんのニーズに応えることができるように、妊娠中から産後まで継続してサポートさせていただきます。

集団指導

同じ目的を持つ妊産婦さん同士の情報交換や交流の場として最適です。
予約及び詳細は、病棟助産師までお問い合わせください！(8:30~17:00まで)

個別指導

個人の経過に応じて、助産師が個別に指導を行います。希望時や必要時には各種専門職と連携することができます。(例：地域保健師、医療ソーシャルワーカー等)

妊娠中の保健指導

妊娠の各時期に応じた心・身体の変化を理解していただき心配なことや不安を軽減し、安心して分娩に臨めるように基本的に妊娠中5-6回、1人30分程度、外来指導室で行なっています。(妊娠10週頃より)

- ・母子健康手帳の活用
- ・つわり
- ・妊娠中の精神衛生
- ・流産の予防と早期発見

- ・各種集団教室の紹介
- ・妊婦健診の必要性
- ・胎動の意義、準備
- ・たばこ、アルコール
- ・産科補償制度

- ・妊娠中の栄養
- ・乳房手当
- ・妊婦体操
- ・胎動の巻き方
- ・歯科受診の必要性

- ・育児用品、分娩用品の準備
- ・切迫早産の予防と早期発見
- ・妊娠高血圧症候群
- ・休養の必要性

- ・妊娠中期の栄養

- ・妊娠後期の栄養
- ・分娩の希望、夫立会い分娩の希望
- ・分娩経過
- ・胎動カウント

- ・入院までの過ごし方
- ・入院必要物品
- ・分娩開始兆候と入院の時期、方法
- ・入院中のスケジュール
- ・乳管開口状態、マッサージ方法



母乳外来 ※有料・要予約

産後のママを対象に母乳に不安のある方などに母乳育児の継続をお手伝いさせていただきます。

対象：産後のママ(他院分娩も可)
内容：
・乳房マッサージ
・赤ちゃんの体重測定

随時

10週

12週

16週

20週

28週

32週

36週

妊婦健診

妊婦健診(妊婦健康診査)とは、ママと赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かどうかをチェックするためのものです。妊娠中は心とからだに色々な変化が起こりますし、自覚症状がなく順調に見えてもトラブルが隠れていることもあります。特に気がかりなことがなくても、自身の健康状態や赤ちゃんの成長のチェックのために定期的に受診してください。

- ①時期：4週間ごと(妊娠23週まで)
2週間ごと(妊娠24~35週まで)
1週間ごと(妊娠36週以降)

- ②内容：
・妊婦健診時は、体重、血圧、尿たんぱく・糖、浮腫、腹囲、子宮底を測って母子健康手帳に記載しています。また、内診で子宮口の状態、超音波検査で赤ちゃんの位置、大きさ、向き、羊水量などを診ています。異常がなくても健診は必ず受けましょう。
※妊娠中、妊婦健診受診券が14枚配布されていますので、妊婦健診時には使用できます。



里帰り出産を希望される方へ

当院では、里帰り出産を随時受け入れています。初回受診時から助産師外来をご利用いただき、継続して安全、安心で満足していただけるお産となりますようにスタッフ一同、真心をこめて対応させていただきます。

- ①時期：妊娠経過が順調(正常)である妊婦さん：妊娠34週まで
妊娠経過に異常のある妊婦さん(逆子、切迫早産、血圧が高め、前帝王切開の方など)：妊娠32週まで
※帰省の際には、早めの受診をお勧めしています。
- ②受診方法：
・初回の診察は、水曜日/金曜日の午前中(11:30まで)にお受けしています。2回目以降は、火曜日/水曜日/金曜日の午前中が診察日となります。
※助産師外来もご利用いただけます。
- ③初診時にお持ちいただくもの：
保険証
母子健康手帳
紹介状(現在までの経過及び検査の結果)

お家でゆったりと...



分娩入院期間

期間：初産婦さん(分娩後約7日間)、経産婦さん(分娩後約6日間)
部屋：個室(有料)と大部屋(4人部屋)が選択できます。
※個室利用の方のみ、分娩後約1日目より母児同室が可能です。帝王切開の方は分娩後約3日目より母児同室が可能です。
母児同室について：授乳の際は授乳室に来ていただいています。また、夜間(21:00-7:00)は新生児室でお預かりしています。
※母児同室中でも、ママが疲れて休みたい時やお部屋を不在にする時などはいつでも赤ちゃんをお預かりさせていただきます。

夫立会い出産できます

出産に立ち会いたいという希望がある方は、妊娠中に両親学級と一緒に参加していただくこと、同意書の記入をお願いしています。

特集 産科 婦人科

妊娠がわかったら

Q & A

Q 産科婦人科にはどのように受診したらいいですか？

A 妊婦健診や助産師外来をご利用ください。

お問い合わせは県立あき総合病院5病棟助産師まで
Tel: 0887-34-3111 (代表)



妊娠初期

妊娠中期

妊娠後期

出産

産後

マタニティヨーガ

マタニティヨーガは、妊婦さんの為に作られており、無理なく続けられます。難しい動きは少なく、体の各所をゆっくり伸ばしたりすることで、妊娠中のトラブルの軽減やリラックスができます。体と心を整えて、順調な妊娠経過や産後をめざしましょう。

毎月 ※無料・要予約

対象：当院で健診されていて医師の許可がある妊婦さん、産後のママと赤ちゃん(2ヶ月-1歳)。
日時：毎月第2木 10:00-12:00 (※1日6組までの予約制)
内容：
・ヨーガとリラックス
・呼吸法
・瞑想



沐浴体験会

沐浴は赤ちゃんのからだを清潔にしたり、からだを温めて新陳代謝を高めることなどを目的に行う赤ちゃんのお風呂のことです。大事な親子のスキンシップの時間でもありますので、楽しんで沐浴してあげてください。

隔月 ※無料・要予約

対象：妊娠中の方、その家族
日時：偶数月第4金 13:30-15:00 (※1日4組までの予約制)
内容：
・沐浴の方法について
・ベビー人形を使って沐浴の練習



両親学級

両親学級とは、ママとパパと一緒に妊娠、出産、育児の知識を学ぶオリエンテーションのことです。

第1回

対象：妊娠初期~中期の方
日時：奇数月第1金 13:30-15:00
内容：
・妊娠中の身体の変化とトラブル (by産婦人科医師)
・妊娠中の栄養 (by管理栄養士)
・乳房の手当
・妊娠から産褥までの当院の関わり
・妊娠中の日常生活について
・分娩、育児用品について

第2回

対象：妊娠中期~後期の方
日時：奇数月第4金 13:30-15:00
内容：
・赤ちゃんについて (by小児科医師)
・分娩経過と呼吸法
・ハンドマッサージ
・病棟見学(陣痛室、分娩室等)



分娩入院の時期

1. 陣痛開始(規則的な10分毎の痛み、または1時間に6回以上の痛み)
2. 破水(お水おり)した時は、「陣痛が始まっていなくても必ず」
3. 出血が多量か、少量でも持続してある場合
4. 強い腹痛、その他、特別に異常が考えられる場合
5. 帝王切開予定の方は、出血や破水、お腹の痛みが少しでもあった場合

※入院時期は、初産婦さん、経産婦さん、また病院までの距離により多少時期が異なりますので、健診時に入院時期をご確認ください。

入院方法

1. 昼間(平日の診療時間内)は産婦人科外来に電話して、医師の指示を受けてください。
2. 夜間(17:15-8:30、土日祝)は産婦人科病棟(5病棟)に電話して、指示を受けてください。



産後のヨーガ

産後の体の回復や母乳の分泌を促します。育児を楽しめるようにリフレッシュに來ませんか。



ベビーマッサージ

母児のスキンシップを目的としたマッサージのことです。ベビーマッサージ用のオイルを購入されている方は無料です。(オイルは当院の売店にて販売しております。)

対象：生後2~6ヶ月の赤ちゃん
日時：毎月第1月 10:00-11:30 (※1日5組までの予約制)
内容：
・ベビーマッサージ



毎月