母乳育児推進のための取り組み

たくさんの方に母乳育児を楽しんでいただけるよう、さまざまな取り組みを行っています。

ぜひ、ご参加ください。

プレママ外来のご案内

プレママ外来では、助産師が妊娠経過の正常な方の妊婦健診を行っています。

さらに、妊娠中楽しく過ごすことができるように保健指導や不安、悩みについての相談をさせていただいています。自分なりのお産や育児が迎えられるように、一緒に準備していきませんか？

日時：完全予約制

	月	火	水	木	金
9:00～12:00		○	○		○
13:30～15:30	○		○ 第4 のみ	○	○ 第2・4 のみ

対象：妊娠経過が正常な方

妊娠 22 週（全員対象）・26 週・30 週・34 週・37 週・39 週の方

※医師に代わって妊婦健診を行います。健診時に医師の診察が必要な場合は、医師の診察を受けていただきます。

料金：医師の健診と同様です。（補助券が使用できます）

予約方法：医師の妊婦健診時にプレママ外来を希望することを伝えてください。
ご予約を取らせていただきます。

マザークラスのご案内

楽しく妊娠生活を過ごし、育児を楽しんでもらえるようにさまざまなマザークラスを行っています。当院で出産される方は必ずご参加ください。

マタニティライフコース

日時：毎月第 2 水曜日　13：30～15：30

対象：初期～いつでも　　動きやすい服装でお越しください

内容：妊娠中に必要な栄養について（栄養士より）

妊娠中の異常について（産科医師より）

妊娠中の身体の変化

かんたん妊婦体操

おっぱいコース

日時：毎月１・３水曜日　13：30～15：30

対象：16 週～いつでも

内容：母乳について（小児科医師より）

おっぱいのよいところ

おっぱいの飲ませ方の実際やお手入れについて

おっぱいの確認

お産コース

日時：毎月第 3 土曜日

対象：32 週～いつでも　　動きやすい服装でお越しください

内容：お産の経過について

過ごし方（呼吸法・リラックス法）について

入院の方法について

入院生活について

病棟のご案内

予約方法：産科外来受付にて各コースの予約ノートに、氏名・必要事項を記入してください。

当日、開始時間 10 分前には、産科外来前にお越しください。（参加費無料です！）

再来受付の必要はありません。

※プレママ外来では、毎回マザークラス受講状況を確認させていただきます。

※36 週までにはマザークラスを全て受講するようにしましょう。

持ち物　Mother’s Book、母子健康手帳

マタニティ・ヨーガクラスのご案内

マタニティ・ヨーガとは？？

　動作と呼吸を合わせ、体をゆっくり動かし、リラックスしてお産に望めるようにするためのものです。厳しいポーズをとったり、スポーツのように筋力をつけるものではありませんので、気軽にご参加ください。楽しい妊娠生活を送る手助けになると思います。

- 日時：毎月第１、第３金曜日　　14：00～15：30
- 対象：妊娠 16 週以降～分娩まで（妊娠経過に異常がなく、主治医より許可のある方）
- 場所：研修棟　または　育児指導室（４階）

　　産婦人科外来に開始時間 10 分前にお越し下さい

- 予約方法：①マタニティ・ヨーガ申し込み用紙を記入してください

　　（申し込み用紙は、産婦人科外来の中待合に設置してあります）

　　②　健診時に申し込み用紙を主治医に渡してください

　　③　受講できる方は開始日等を後日、電話連絡させていただきます

　　※電話連絡させて頂くのは初回の受講開始時のみです。

- 持ち物：バスタオル、水分、動きやすい服装（ジャージなど）、母子手帳

　体調不良などでキャンセルされる方は必ず電話連絡をお願い致します

入院中の様子

分娩直後から赤ちゃんとお母さんとの肌と肌のふれあい

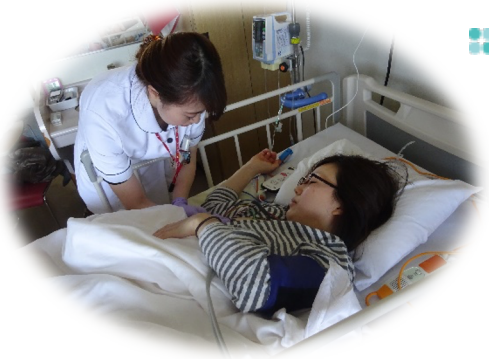
分娩直後に赤ちゃんをお母さんの胸の上で抱っこし、欲しがるだけおっぱいを吸わせます。

帝王切開のときのふれあい

赤ちゃんが元気であれば、手術室でもご対面し抱っこしていただけます。

完全母児同室

赤ちゃんがいつでもおっぱいを吸うことができるよう、お産直後から 24 時間赤ちゃんと一緒の部屋で過ごしていただけます。また、上手におっぱいを吸ってもらえるよう 24 時間サポートさせていただきます。



母乳はお子さまにとって最初で最高のプレゼントです。赤ちゃんが NICU に入院するなど、直接おっぱいを吸ってもらうことが難しい場合にも、出産後なるべく早くから搾乳のお手伝いさせてもらっています。

退院指導・沐浴指導・電話訪問

退院までに赤ちゃんのお風呂の入れ方を実際にみていただいたり、退院後の生活や育児についてお話しさせていただきます。

退院されてから、２週間健診の間に電話での育児相談を行っております。

おっぱい健診

- 日時：毎週　火曜日　13：30～15：30　完全予約制
- 対象：主に、当院で出産され小児科医師による赤ちゃんの 2 週間健診・1 か月健診を受診された方を対象にしています。助産師におっぱいの状態の確認、赤ちゃんの体重や　授乳の様子などをみさせていただきます。

母乳外来

- 日時：毎週　月・木曜日　9:00～11：30　完全予約制
- 対象：母乳育児をしている方、母乳育児を希望されている方、おっぱいで困ったこと、何でもまずは、お電話でお気軽にご相談ください。1 人でも多くのお母さんが母乳育児を楽しく続けていただけるよう母乳外来を行っております。
- 場所：当院 2 階　21 番ブロック　産婦人科外来
- 料金：平日昼　3000 円

  時間外　5000 円
- 予約方法：平日 9：00～17：00　TEL059－259－1211（代表）

予約以外の方でも、「熱が高い」や「おっぱいが痛い」など 24 時間乳房トラブルに対応しています。電話もしくは外来受付にてお尋ねください。

育児サークル「あいあい」

たくさんのお母さんと赤ちゃんたちが集って、楽しくおしゃべりが　できる育児サークルを開催しております。

- 日時：毎月第３土曜日　　13：30～15：00 頃まで

  詳しい日時はこちら⇒

- 対象：当院で出産されたお母さんと赤ちゃん（1 カ月～1 歳）
- 場所：病院敷地内　研修棟（直接お越しください）

※場所が分からない電話問い合わせ･HP などでご確認ください。

- 内容：楽しくおしゃべり、ベビーマッサージ、アフタービクス、栄養士さんからの離乳食のお話しなど。