



お産の準備

母親学級パンフレットP.37

★心と体の準備



お産の主演はお母さんと赤ちゃんです。
主体性のある自分なりのお産をするために、
心とからだの環境の準備を整え、ベストコンディションで
臨みましょう♪

- ◎入院の必要物品の準備は、32週頃までには準備を完了しておきましょう
- ◎入院中のことや退院後のことなど、家族で十分に話し合しましょう
- ◎安産体操、呼吸法、リラックスの練習をしましょう

★お産セットに入っているもの



Mナプキン20枚

保湿クリームサンプル



Lナプキン5枚



Sナプキン20枚

入院時にこれらが
入ったお産セットを
お渡ししています



赤ちゃんのお尻拭き1袋



産褥ショーツ1枚



コットン1箱



産後パッド

★入院時必要な持ち物

母親学級パンフレット
P.37の
「入院準備チェック
リスト」を参考に準備し
てみましょう！！



赤ちゃん用品 ～選ぶポイント～

母親学級パンフレット
P.59～P.60

母親学級パンフレットP.61
「赤ちゃん用品チェックリスト」
を参考に準備
してみましょう！！



《チャイルドシート》

6歳未満の乳幼児を乗車させて自動車を運転する際には、チャイルドシートの装着が法律によって義務付けられています。子どもの体格に合ったものを選び、正しく取り付けることで、子どもの乗車中の交通事故による死亡、重症率を軽減させることができます。

退院する時も
チャイルドシートに
載せてね(^_-)-☆



入院の時期・連絡方法

母親学級パンフレットP.38

★お産の前ぶれ



- 胃がすっきりした感じがする
- 前駆陣痛といって、不規則にお腹が張るようになり、下腹部や腰が軽く痛むようになる
- 排尿回数が増える
- 太ももの付け根が痛くなり歩きにくくなる
- 胎動が少なくなる(まったく動かなくなることはありません！！)
- 産徴(おしるし)といって、おりものの中に血液が混入してきます

※以上のようなことがあっても、すぐにお産になるとは限りません。また、必ず誰にでもあるものではありません。

★入院の時期

- 規則的な陣痛がきたとき

↳ 初産婦：1時間に5～6回、又は、陣痛が10分おきになった時

↳ 経産婦：1時間に3～4回、又は、陣痛が15～20分おきになった時

- 陣痛のあるなしに関わらず、破水した時

↳ 破水したときは清潔なナプキンをあて、時間を確認。

シャワー・入浴は禁止です。

- 出血が多い時
- 激しい腹痛がある時
- 胎動を感じない時



★連絡先と連絡内容



◎連絡先：0138-52-1231（代表）

◎連絡内容

- ①氏名 ②予定日または妊娠週数 ③初めてのお産か2回目以降のお産か
- ④陣痛の始まった時間と現在の状態(何分おきか、痛みの強さはどうか)
- ⑤破水の有無 ⑥出血の有無と量 ⑦胎動の有無
- ⑧前回のお産の状況(分娩までの時間・出血量・その他の異常)
- ⑨住所(現在いる場所)、病院までの所要時間

※病院へ連絡するときは、直接ご本人がおかけください※

夜間の入り口について

- 夜間は正面玄関に向かって右にある**夜間入口**です。



中に入ったら…

- 入口を入ったら左手の夜間窓口にいる職員に
かならず声をかけてください。



警備スタッフが
ここにいます♪

夜間以外の土日祝日もこちらに声をかけてくださいね♪