

## 助産師保健指導について

### 助産師保健指導について

外来助産師による保健指導を行っております。

#### 【前期】

- 妊娠中の体の変化について
- 妊娠中の栄養について
- 妊娠中の生活に留意点について
- マタニティクラスの紹介、予約
- ソフロロジーの紹介
- バースプラン

#### 【後期】

- 出産準備
- 分娩の流れ 当院オリジナルの冊子『ひまわり』
- 入院のタイミングと受診の仕方について
- バースプランの確認

※ 臨時保健指導も実施しています。

月曜日・金曜日 … 9:00～12:00、水曜日 … 9:00～10:00に行っております。

保健指導の際は当院オリジナルの冊子『ひまわり』をお渡ししております。



当院オリジナルの冊子『ひまわり』

なるべくお待たせしないようにしておりますが、待ち時間も楽しめるようにしております。

### ○ 本棚

本棚には、お母さんの気持ちをつづった絵本、  
赤ちゃん目線で書かれた絵本、妊娠中のごはんの本、  
母性を育てる本、子育ての中の笑えるネタ満載の漫画などなど、  
当院助産師がセレクトした絵本をおいております。



産科外来待合室の本棚

### ○ 外来掲示板

外来掲示板では2～3か月ごとにテーマを変えて妊娠中に役立つ情報を掲示しております。

<これまで掲示したテーマ>

- 妊婦中の温泉の入り方
- 冷えについて
- 妊婦でも使えるパーキングパーミットの申請 ……など

## マタニティクラスのご案内

～ 一緒に赤ちゃんを迎える準備を始めましょう ～

対象：当院での妊娠管理を始められた方（ご夫婦での参加も大歓迎です）

場所：マタニティルーム（場所が分かりにくいので産婦人科病棟に来ていただければご案内します）

受講時：母親学級のみの方は受付せずにそのままお越しください

時間：13：30～15：00

予約：予約制になっております。外来受診時に医師、助産師に申し込んで下さい。

持って来る物：母子健康手帳、当院オリジナル冊子『ひまわり』

### 第1クール（第1月曜日） 対象：当院で妊娠管理を始められた方

- 産科医、小児科医の話、薬剤師の話
- おなかの赤ちゃんと話してみよう（胎内記憶の話）
- ソフロロジー式分娩のDVD鑑賞

### 第2クール（第2・4月曜日） 対象：妊娠28週以降の方

- 赤ちゃんを迎えるためのココロとカラダの準備
- ソフロロジー式イメージトレーニングをやってみましょう イメージして、呼吸してエクササイズ
- 陣痛室と分娩室をのぞいてみよう

### 第3クール（第3・5月曜日） 対象：妊娠22週以降の方。ご家族もご一緒にどうぞ

定員は6組までです。予約の際にご確認下さい

- 赤ちゃんを抱っこしてみよう
- 赤ちゃんの沐浴をやってみよう（おむつ替え、着替えも）
- 授乳を体験してみよう



マタニティルーム