

### Ⅲ 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

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』

## 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（ご家族との参加も大歓迎です）

場所：マタニティルーム（2階西病棟ステーションでスタッフにお声掛けください。ご案内します。）

受講時：母親学級のみの方は受付は不要です。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

## ソフロロジー分娩法ってなに？

ソフロロジーとは、スペインの精神科医によって考えられ日本に広がってきました。

赤ちゃんを思う事で母性が生まれ母と子の絆を強くしてくれます。

出産を「赤ちゃんとお母さんの初めての共同作業」として前向きにとらえて、

分娩に臨む方法です。



## 赤ちゃんをおもうことってどんなこと？

赤ちゃんはどんな顔をしているのかな？

パパとママの声聞こえてる？

今日はこんなことがあったよ。



・・・など、おなかの赤ちゃんに語りかけてみてください。

名前が決まっている人は呼んであげるのもいいですね。

ソフロロジー出産は自然な流れの中で自分の力によって進めるお産です。

そのため、よりリラックスすることが大切です。

陣痛は痛いけど必ず乗り越えられるものです。

陣痛時の緊張と陣痛がない時のリラックスを覚えていきましょう。

