

★産前産後ケア★

♪外来での保健指導（前期・後期）・個別相談対応♪

※里帰り出産の方にも時期を調整して対応させていただいています。

前期（母子手帳交付時～20週くらい）

妊婦健診について 母親学級・マタニティヨガについて
母乳栄養と乳房チェックについて 異常の早期発見について
妊娠中の栄養と体重コントロールについて
マイナートラブルについて
バースプランと早期母子接触について など

後期（32週～36週くらい）

乳房チェックについて バースプランの確認
LDRの説明
入院時準備物品と分娩セットの説明
分娩開始兆候と分娩経過について
入院の時期や入院中の経過について など

♪ 母親学級・両親学級の開催 ♪

毎月1回ずつ第1課～第3課までを実施しています。
出産予定日が近い方の参加も多く、交流の場にもなっています。



第1課 妊娠中の過ごし方と栄養
栄養士からもお話をさせていただきます。

第2課 新生児の保育とマタニティヨーガ
赤ちゃんのお人形を抱っこしていただきながら、赤ちゃんの特徴や必要な育児用品のお話をさせていただきます。

第3課 両親学級
土曜日の開催でパパにも参加していただきやすいです。またパパが妊婦体験をしたり、出産時のサポートの方法や出産後の育児や家事のことも一緒に考えていきます。

♪マタニティヨーガの開催♪



対象は当院産科受診中で、妊娠 16 週 0 日以降の妊婦さんです。

日 時：第2金曜日：15:00～16:00
第3・4・5金曜日：14:00～15:00

場 所：地域医療研修センター

マタニティヨーガは体操・呼吸・リラックス・瞑想から成り立っていて全体がひとつの世界を形づくっています。ヨーガの応用で妊婦さん用にアレンジされています。マタニティヨーガによって、自分の体や気持ちに純粹に向き合い、妊娠中の毎日を楽しく快適に過ごしましょう。またお産に必要な体力・筋力をつくれます。

♪産後ヨガ&ベビーマッサージ♪

産後3ヶ月の親子を対象にしています。スキンシップを楽しみましょう！

日時：金曜日：10:00～11:30

場所：地域医療研修センター

費用：当院出産 550円／1回

※4回参加していただくと、1回無料となります

他院出産 1100円／回

予約：産婦人科外来に平日（水曜日を除く）14:00～16:00に
電話をかけてください



♪母乳外来（毎週木日の午後に予約制）♪

病院2階のFブースで、助産師が対応させていただきます。
おっぱいトラブルや授乳の悩みなどに対応しています。
乳腺炎が疑われると、必要により医師の診察・内服処方があります。

予 約：平日・日中に電話にて産科外来へおかけ下さい。
TEL 027-322-5901（代表）⇒産科外来へ

費 用：当院受診料とマッサージ・相談代になります。



今後も

母児の集いなど、妊娠・出産だけでなく、ママ同士の交流の場や
身体のケアをしていければと思います。

皆さんからのご意見も取り入れていきたいと思ひます!!

気軽にお声がけ下さい。