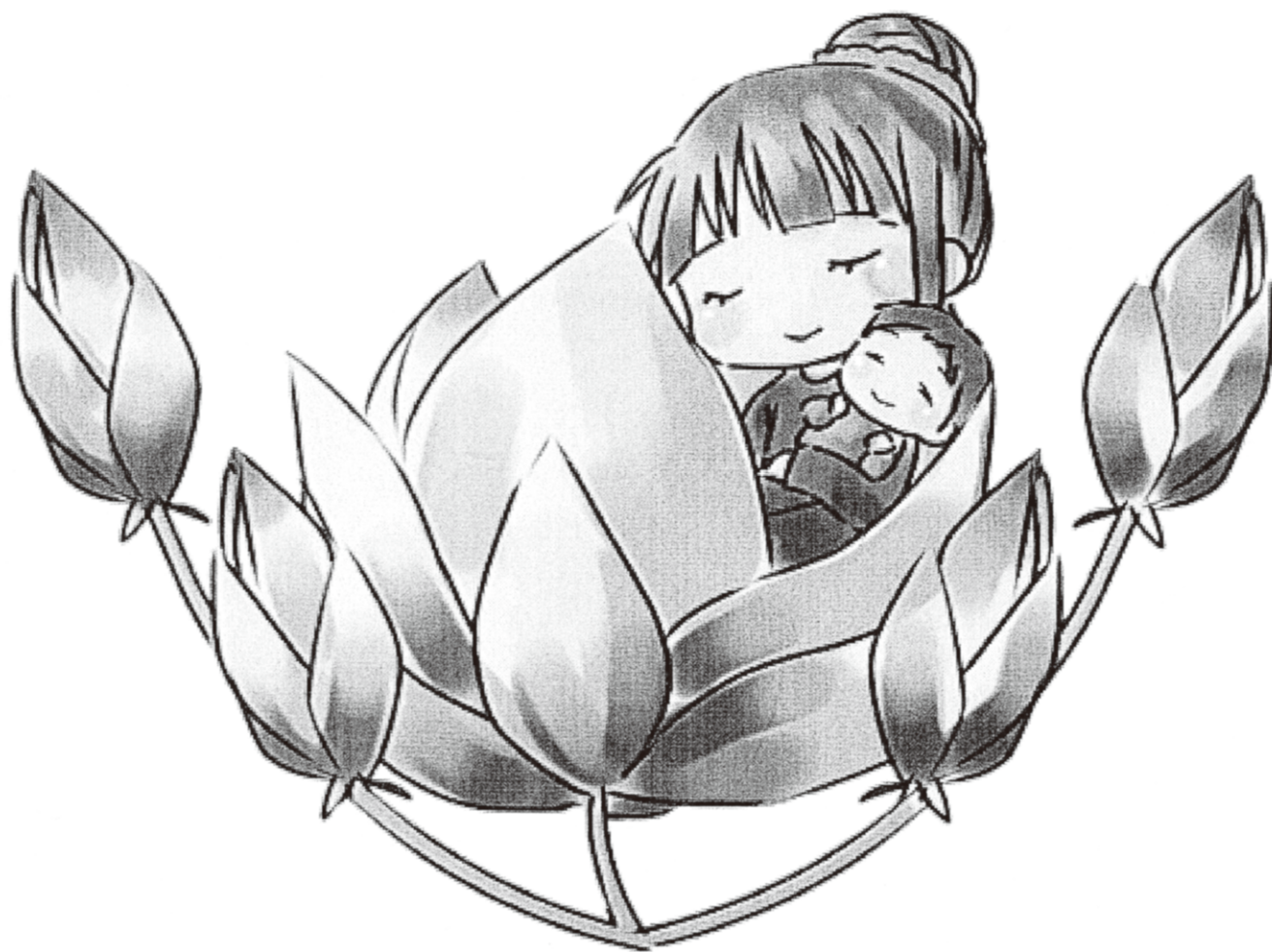


つぼみ

～大きくなあれ～



公立岩瀬病院

須賀川市北町20番地

TEL 0248-75-3111(代)

これは、あなたの妊娠中の変化や、
日常で心がけることなどについて作成したパンフレットです。

母子ともに健やかに過ごし、
よいお産ができるようご利用ください。



産後編もくじ



ママになったあなたへ ～こんにちは赤ちゃん～

1. お産後のスケジュール	P94
2. お産後の生活と家族計画指導	P100
3. 赤ちゃんのからだところろについて	P110
4. 沐浴	P118
5. すくすく外来について	P122
6. 1ヶ月健診について	P123
◎ 授乳表	P124
◎ すくすく外来問診票	P132
◎ 1ヶ月健診問診票	P134
◎ 産科入院問診票	P137

◎ 切りとり線つき



お産後のスケジュール（経膣分娩の方）

	／	1日目	／	2日目	／	3日目	／	4日目	／	5日目	
到達目標	／	*母児ともに安全に分娩が迎えられる *分娩準備ができる	／	*赤ちゃんの扱い方がわかる *傷の痛みがコントロールできる	／	*赤ちゃんの世話に慣れる ことができる	／	*感染徴候がない	／	*退院できる 退院時間のめやす 午前中退院希望の方 11時以降 午後退院希望の方 16時くらいまで お迎えの都合などでこれ以外の時間をご希望のときはスタッフにご相談ください	
活動		分娩後2時間はベッドでお休みください		活動制限はありません 問題がなければシャワー浴ができます（シャワー浴は9：30～17：00までとなります）							
食事		制限はありません（合併症のある方は制限食になります）									
検査		血液検査があります		尿検査・体重測定があります 退院診察があります							
薬		後陣痛、創痛、便秘がひどいときはお知らせください。薬をお出しします									
処置		子宮の収縮、乳房の状態をみます									
説明指導		母児同室について 先天性代謝異常検査について		保健指導を以下の曜日で行っています。体調に合わせて退院までにお聞きください 月・木：赤ちゃんの体とところ、栄養 火・金：産後の生活、家族計画 水・土：沐浴							
備考		日中、出生証明書をお渡ししています 診断書や証明書、生命保険の書類に関しては、事務で手続きをしてください（申込書は病棟にもあります）									母子健康手帳をお渡しします 土日・祝日の退院の場合、会計ができません
活動		沐浴をします		清拭をします		沐浴をします					
検査		体重測定・黄疸の検査をします。必要に応じて黄疸の血液検査をします 聴力検査をします（希望者のみ）									
薬		点眼をします						先天代謝異常検査をします		小児科医師による 1日目診察があります	
								ビタミンK ₂ シロップを飲みます		ビタミンK ₂ シロップを飲みます	

おかあさん

あかちゃん

お産後のスケジュール（帝王切開の方）

項目	入院日	手術当日	手術前	手術後	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
到達目標	*手術の内容や処置について理解できる	手術前	*痛みがなくなり術後の合併症が起らない	手術後	*子宮収縮が良好である *痛みが少ない *母児同室し授乳ができる	*痛みが少ない *術後感染症がおこらない *子宮収縮が順調である *赤ちゃんの世話を慣れることができる *おっぱいを吸わせることができる	*感染徴候がない *赤ちゃんにおっぱいを上手に吸わせることができる			*産後の回復が順調である *母乳の出が順調である *退院後の生活のイメージができる *傷の治りが順調である	*退院後の児の栄養法がわかる *退院できる
活動	活動制限はありません シャワー可		ベッド上安静です 膝が曲がるようになったら横向きになりましょう		尿の管を抜いた後は、歩きます 清拭をします	活動の制限はありません	状態によりシャワー可となります (9:30~17:00までの使用となります)				退院時間のめやす 午前中退院 11時以降 午後退院 14時まで お迎えの都合などでこれ以外の時間をご希望のときはスタッフにご相談ください
食事	普通の食事ができます 21時以降は食べられません	7時まで水分・お茶が飲めます			・朝~水・お茶のみ ・昼：全粥食 ・夜：常食	制限はありません（合併症がある方は制限食となります）					
注射		点滴を始めます	点滴を続けます		点滴があります 血栓予防の注射をします						
薬	前から使っていた薬について確認します			痛みがひどい場合はお知らせください 痛み止めを使います		便秘の時はお知らせください 便秘薬をお出しします					
処置	剃毛をします	手術室で、腰のチューブと尿の管を入れます	時間毎状態をみます 時間毎にナブキンを交換します	尿管を抜きます 傷処置をします	尿管を抜きます 傷処置をします	腰のチューブを抜きます				傷処置をします 必要時抜鉤します	
検査	お腹にモニターをつけて、胎児心音を聞きます		手術室で血液検査をします		血液検査をします					血液・尿検査をします 体重測定をします 退院診察をします	
説明指導	手術前オリエンテーション 赤ちゃんの聴力検査の説明とサイン				母児同室の説明					保健指導を以下の曜日で行っています。体調に合わせて退院までにお聞きください 月・木：赤ちゃんの体ところ、栄養 火・金：産後の生活、家族計画 水・土：沐浴	
備考					平日に出生証明書をお渡ししています 診断書や証明書、生命保険の書類に関しては、事務で手続きをしてください（申込書は病棟にもあります）					すくすく外来・1ヶ月健診の予約を取ります 母子健康手帳をお渡しします 土日・祝日の退院の場合、会計ができないこともあります	
活動					沐浴をします	清拭をします	沐浴をします			沐浴をします	
検査						体重測定・黄疸の検査をします。必要に応じて黄疸の血液検査をします	聴力検査をします（希望者のみ）				
薬				点眼をします	小児科医師による1日目診察をします ビタミンKシロップを飲みます	小児科医師による1日目診察をします ビタミンKシロップを飲みます	小児科医師による1日目診察をします ビタミンKシロップを飲みます	先代謝異常の検査をします ビタミンKシロップを飲みます		小児科医師による退院診察をします	

おかあさん

あかちゃん

ご出産されたお母さま方へ

*** ご出産おめでとうございます ***

体の具合はいかがですか？お子様を無事に出産され、喜びと安堵感でいっぱいだと思います。以下のような症状が現れた場合は、すぐにナースコールでお知らせください。

- ☆ 出血がたくさん流れ出て、血液の固まりがでる場合(生理の二日目のような感じ)
- ☆ 寒気、気分不快がある場合
- ☆ 傷の痛み、後陣痛が我慢できない場合

分娩室内で、トイレに行きたいときは、一人では行かずスタッフを呼ぶようにして下さい。

出産後1時間後と2時間後に血圧、体温、出血量、子宮収縮状態を確認させていただきます。経膣分娩の方は、2時間後何も問題なければ、トイレ歩行をしてお部屋に戻ります。帝王切開の方は、産後1日目尿の管をぬいて歩行します。はじめてのトイレ歩行時には、めまい、ふらつき、気分不快等の確認をし、一緒にトイレまで付き添います。

歩行中貧血症状が現れる方が多いため、注意しましょう。歩行中に、目の前がチカチカ(星が飛ぶような感じ)してきた場合は無理をせず、スタッフに声をかけしゃがみこむようにして下さい。

この時、めまい、ふらつきがあった方は、お部屋に戻ってからのトイレ歩行時もう一度一緒に付き添わせていただきます。ナースコールでお知らせ下さい。

産科婦人科病棟の入院生活の流れ

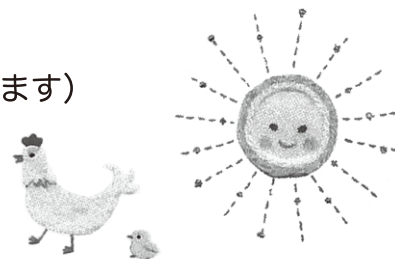
☆赤ちゃんとは同室で過ごします。

☆授乳室は24時間利用できます。授乳時は是非ご利用ください。

6:00 起床

(採血がある方は朝食前に採血をさせていただきます)

8:00 朝食



9:00 担当者があいさつにうかがいます

自然分娩4日目、帝王切開6日目のお母さんの退院診察があります

(状況により、診察の時間は変更になることがあります)

赤ちゃんをお預かりして、体重測定をします

赤ちゃんの事で心配なことがあれば声をかけてください

11:00 お母さんの検温をします

11:00(前後) 産後の保健指導

出生後1日目・自然分娩4日目・帝王切開6日目の赤ちゃんの小児科医師の診察があります

12:00 昼食

13:00 面会時間開始となります

17:00 夜勤の担当者があいさつにうかがいます



18:00 夕食

19:00 昨日の19:00から本日の19:00までの
母の便、尿の回数をお聞かせください

20:00 面会時間の終了です

21:00 病室・廊下の電気が消えます



母子同室について

当院では、出産後のお母さんと赤ちゃんが24時間一緒にいられる母子同室制を行っています。お母さんのお腹に赤ちゃんの生命が宿ってから、ずっと一緒に過ごしてきたお母さんと赤ちゃん。出産後もいつも見つめあい触れ合うことが、ごく自然なことであり、母子ともに精神的にも安定します。また、母子同室制では早い時期から母乳を飲ませることができ、赤ちゃんや育児に対する理解を深め、自信をもって退院の日を迎えることができます。



慣れない育児や授乳で不安になることもあるかもしれませんが、助産師、看護師がいつもそばにいますので、一緒に乗り越えていきましょう。

《 母子同室での注意点 》

- * 赤ちゃんを部屋に一人にしないようにしましょう。
シャワー時やお部屋を空ける時は授乳室に赤ちゃんをベッドごとお連れして、スタッフに声をかけてください。
- * 赤ちゃんの手足が冷たい時は掛け物で調整しましょう。
- * 赤ちゃんの感染予防のため、面会者に手洗い・消毒をしていただくようお願いしてください。また風邪をひいている方などの面会はご遠慮ねがいます。
- * 抱っこでの移動は危険ですので、赤ちゃんのベッドを平にしてベッドに寝かせて移動してください。
- * 赤ちゃんの肌着には連れ去り防止センサーがついています。病棟を離れるとアラームが鳴りますので、産科フロアの外には赤ちゃんを連れ出さないようお願いいたします。
- * 赤ちゃんのベッドには呼吸・体動監視モニタが設置されています。
赤ちゃんの抱っこや授乳される際には「抱きあげ」スイッチを押してください。
詳細はスタッフにお尋ねください。

《 こんな時はスタッフに声をかけてください 》

- * 掛け物をかけても、赤ちゃんの手足が冷たい時
- * 赤ちゃんの顔色がなんとなく悪い時
- * 赤ちゃんのおっぱいの飲みが悪いとき
- * 赤ちゃんの機嫌が悪いとき
- * お母さんの体調がすぐれない時



入院・産後に関する事務手続きについて

《 入院申込書 》

- ・35週～36週の妊婦健診会計時に医事課よりお渡しします。必要事項をあらかじめ記入し、入院当日にご持参ください。入院窓口もしくは病棟スタッフにご提出をお願いします。

《 母子手帳 》

- ・出産のために入院した場合、入院後母子手帳をお預かりします。
- ・保険証や限度額認定証、エコー写真などの大切なものは、紛失予防のためあらかじめ別に保管しておくようお願いします。
- ・母子手帳は、出産時の状態や赤ちゃんの入院中の状態などを記載し、退院時に返却いたします。

《 出生証明書 》

- ・出産後1日目以降、病室にお渡しに伺います。

《 分娩証明書や保険の書類など 》

- ・ご希望のかたは、書類申込書とともに医事課に提出していただくようになります。書類作成までには、ある程度時間がかかりますのであらかじめご了承ください。

お産後の生活 と家族計画指導











1. 体の変化

子宮は6～8週間くらいで、妊娠前の状態に戻ります。

からだ全体はもう少し期間がかかります。

ご主人やご家族に協力してもらい、無理せずに過ごしましょう！！

	産後1～2日	産後3～4日	産後5～7日	その後		
子宮の収縮						
悪露の変化	産後1～3日 血性で粘気もあり、量も多い 赤色		産後4～9日 粘気も減り、除々に量も減る 赤褐色～褐色		3～4週間 黄色	4週間 以降 白色
	乳首の手入れ 初乳分泌 ふわふわ… 		乳房緊満 カチカチ… 	成乳 ピューピュー… 	傷、乳腺炎に注意し ましょう。 やわやわ… 	
妊娠線	白線となり残る					
後陣痛	2～3日で徐々になくなり、授乳時、歩行時のみとなる					

2. 心の変化

産後は、時になんということもない些細なことでとても不安になったり、憂鬱な気分になったり、涙もろくなったりすることがあります。これは、妊娠、出産によって体に起こった様々な変化と、ホルモンの急激な変化によっておこります。(=マタニティブルー☹)

一生懸命やっているのに、思いどおりにいかないから
といって悩む必要はありません！！

- * 十分な休息をとりましょう
- * 「何でも完璧に」と思わないようにしましょう
- * できるだけ夫や友人などに、悩みを聞いてもらいましょう

☺日にちがたてば、だんだん育児にも自信が出てきますよ ☺



マタニティブルーから産後うつへ移行することもあります。
心の不調を感じたら、病院もしくは市町村へご連絡ください。


3. 退院後の過ごし方

<p>産後2週目</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・布団を敷いたままにしましょう ・自分の身の回りのこと、赤ちゃんのお世話だけにしましょう ・シャワー・シャンプー・入浴：体調に合わせて行いましょう ・すすく外来があります
<p>産後3週目</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・簡単な食事の支度、軽く掃除をはじめましょう ・21日目床上げをする時期です
<p>産後4週目 ） 産後5週目</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・外出：お母さんの外出は、近所であればよいでしょう ・1ヶ月健診があります。必ず受診しましょう。 (夫婦生活は許可ができれば可能です)

※ 十分な睡眠をとり、時間のあるとき昼寝をしましょう。

4. お母さんに起こりやすいトラブルとその対処方法

	原因と症状	対 策
むくみ (手足)	・産後の疲労 ⇒ 手足の痛みや、しびれ感	* 疲れたら横になり、休む時は足を高くして休みましょう * 食事は薄味にしましょう * トイレは、我慢しないようにしましょう * 足を冷やさないようにしましょう
腰 痛	・妊娠中の腰への負担 ・分娩時、産道の関節や筋肉が広がったため ・育児による疲労 ・授乳時の姿勢	* 姿勢を正しく保ちましょう * 疲れたら横になりましょう
便 秘	・産後は、腹圧が下がるため腹部に力が入らない ・傷の痛みや痔の痛みで、思うようにいきめない ・授乳による水分不足	* 決まった時間にゆっくりとトイレタイムをとりましょう * 水分を多めに取りましょう * 下腹部のマッサージをしてみましょう * 食物繊維の多い食品をとりましょう
痔	・分娩時のいきみ ⇒ 痛み、出血、不快感、脱肛	* トイレの後は、肛門部位を清潔にしましょう * 食事：食物繊維の多い食品をとり、水分を多めにとるようにしましょう * シャワー後や排便後に、自分で肛門内に戻すようにしましょう（座薬や軟膏を塗って行うと効果的です!!） * 骨盤底筋体操運動をしましょう（P104～参照）
膀胱炎	・トイレに思うように行けない ⇒ 残尿感、頻尿、排尿時痛など	* 水分を多めにとりましょう。 * トイレはがまんしないようにし、ナプキンもこまめにとりかえましょう。
尿漏れ	・お産のときの尿道の圧迫	* 骨盤底筋体操運動をしましょう（P104～参照）
※ 上記のような症状が良くならない時やひどくなるような時は受診しましょう！		



★★★★ 早めに受診したほうがよい症状 ★★★★★

- ◎ 出血の量が急に増え、塊が出る時
- ◎ 下腹部痛がある時
- ◎ 38℃以上の熱がある時
- ◎ 乳房が赤く、しこり、痛みがあり、高熱がある時
- ◎ 尿が近く、排尿時に痛みがある時

※退院後にお母さんの症状で相談したい場合は

公立岩瀬病院 **0248-75-3111**(代)へ

電話をして、対応可能な時間を確認してから受診しましょう。

子宮がん検診をうけましょう！

特に子宮頸癌は若い女性にも増えてきています。早期発見することが重要ですので、年に1度は子宮がん検診をしましょう。



骨盤底筋体操—家庭でも、外出先でもできる体操です。 毎日続けて行いましょう。

○尿漏れや便秘

産後は膀胱括約筋や骨盤底筋のゆるみによって症状が出る事があります。骨盤底筋を意識して引き締めたりゆるめたりしてみましょう。

■骨盤底筋体操のコツ

- 毎日行いましょう。
- 正しい方法で行いましょう。
- どんな姿勢でもよいので、様々なポーズで行っていきましょう。
- 腹圧がかかるときには、意識して締めましょう。

1. 仰向けの姿勢で

- まず仰向けに寝て、足を肩幅に開きます。
- 次に、ひざを少し立て、身体力を抜き、肛門と膣を締め、締めたままゆっくり「1、2、3…」と5つ数えます。



もし途中で力が抜けてしまったら、また締めなおします。体操を続けて筋肉が強くなれば、締め続けることができるようになります。仰向けはもっともリラックスしやすい姿勢です。また朝晩、布団の中で行えるので、ぜひ毎日続けてください。

2. ひじやひざをついた姿勢で

- 床にひざをつき、クッションの上にひじを立てて手にあごをのせます。
- 次に、肛門と膣をゆっくり締め、締めたままゆっくり「1、2、3…」と5つ数えます。
- 5つ数えたら力を抜き、また締めます。

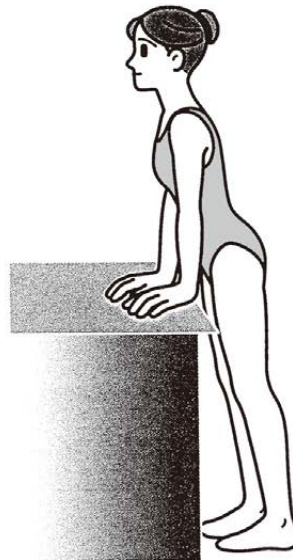


新聞紙を床に広げて読むときなど、気軽にできる体操です。新聞を読み終わるまで、締めたりゆるめたりを繰り返しましょう。

3. 机にもたれた姿勢で

- 机のそばに立ち、足を肩幅に開きます。
- 手も肩幅に広げ、机につけます。
- その姿勢で、体重を全部腕にのせます。背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見ます。
- 肩とお腹の力を抜いて、肛門と膣を締めます。

骨盤底筋の動きをもっとも感じやすい姿勢です。台所のシンクやデスクを使っても行えます。



4. すわった姿勢で

- 床につけた足を肩幅に開き、背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見ます。
- 肩の力を抜き、お腹が動かないように、またお腹に力が入らないように気をつけながら、ゆっくり肛門と膣を締めます。

バスや電車にのっているときや、家でテレビを観ているときにも行えます。



■骨盤底筋体操のめやす

- 骨盤底筋体操のトレーニングの回数は、ひとりひとりの筋力の状態で異なります。医師やナースと相談して、自分に適した回数を決めてください。骨盤底筋の締まることを自覚できる方なら、速く締める(5回)・締めたままで3秒~5秒間保つ(5回)を1セットとして、1日10セットがめやすです。
- 1回に続けてがんばると疲れるので、できるだけこまめに分散して行います。
- 効果が現れるまで、少なくとも1ヵ月~3ヵ月はかかるので、あきらめずに続けましょう。

当院 泌尿器科でも相談にのります。



家族計画

みなさんは、今、新しい家族が増え幸せな気持ちでいっぱいだと思いますが、次のお子さんの出産には、どのようにお考えですか？

まだきっと、育児のほうで頭がいっぱいで、考えられない状況だと思いますが、すでにお母さんの体は、再び妊娠できるように回復しています。

これからも、望まれた子を産み育て、明るい幸せな家庭を築くために、夫婦で妊娠出産の計画(家族計画)を考えていきましょう！！

1、 次の妊娠は、いつ頃がいいの？

体調にもよりますが、赤ちゃんが小さいうちにすぐ妊娠すると、“育児”と“妊娠”で大変かもしれません。そして、お母さんの体の回復と赤ちゃんのためにも、自然分娩の方は1年位、帝王切開の方は、傷のことも考え、2年位あけたほうが適切だといわれています。



家族のライフサイクルを考え、夫婦で次の妊娠を考えましょう



2、 産後の生理 Q&A

Q. 産後の生理はいつ起こるの??

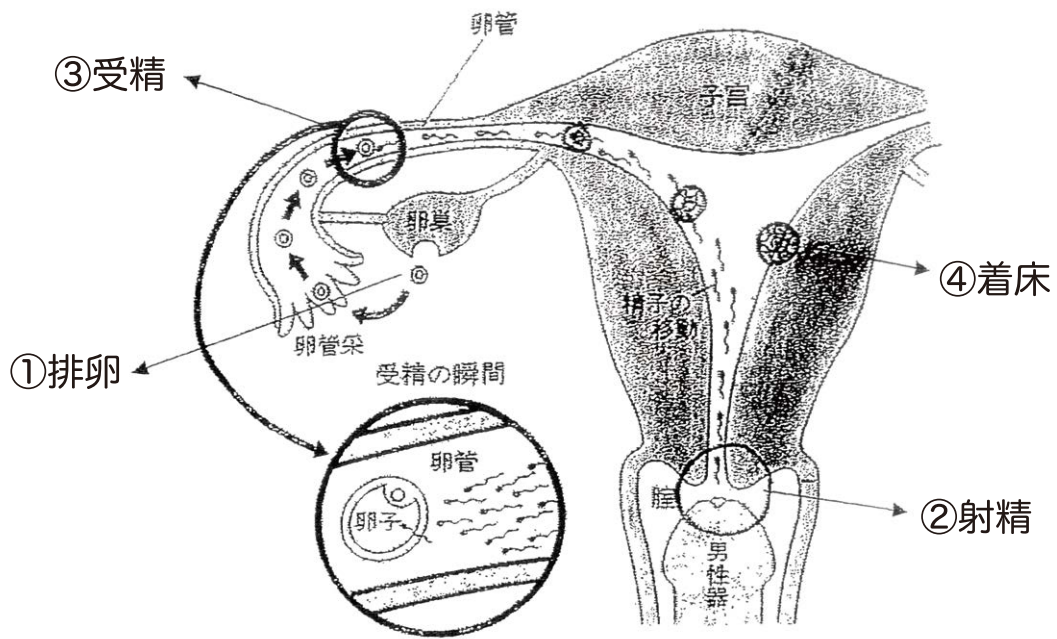
A. 授乳していない人 ⇒ 比較的早く、産後6～8週間後
 授乳している人 ⇒ 3～4ヶ月（まれに一年以上無月経の人がいる）
 しかし、これには個人差があり、産後はホルモンバランスが崩れているためいつ起こるかわかりません。

Q. 授乳中は、妊娠しないって本当??

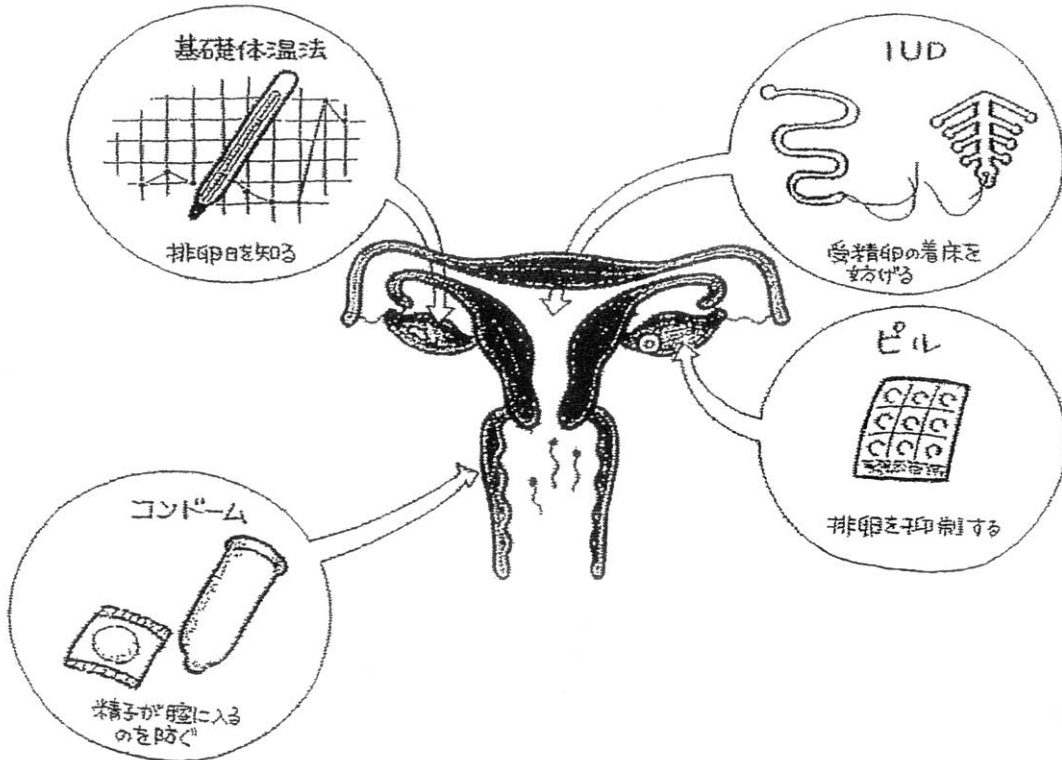
A. 授乳中も妊娠はします。
 産後はホルモンバランスが崩れているためいつ排卵が起こるかわかりません。
生理の前に必ず排卵があるため、生理が一回も来ないうちに妊娠ということもあります。



3、 妊娠はようになっておこるの？



4、 避妊方法



5、 各避妊法の機序・利点・欠点・注意点

避妊方法	避妊機序	利点	欠点	注意点
コンドーム (男性用)	丈夫な薄いゴムの袋を男性性器に被せて、精液が外に漏れるのを防ぎます。	<ul style="list-style-type: none"> ・感染予防 ・手軽に購入できる。 ・産後1ヶ月から使用可。 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性の協力を必要とする。 ・タイミングが合わず、失敗することもある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・男性性器が勃起したらすぐ、装着する。 ・コンドームに傷をつけないようにする。
IUD (子宮内避妊器具)	子宮にプラスチック製の器具を挿入し、受精卵の子宮内膜への着床を防ぐ。	<ul style="list-style-type: none"> ・避妊効果が高い。 ・性交時の操作は不要。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的に、出産、中絶経験のある人向けである。 ・既往歴によって使用できない人がいる(子宮筋腫、子宮外妊娠など) ・まれに、自然脱出や妊娠してしまうことがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・一ヶ月健診後異常がなければ使用できる ・2年ごとの交換。 ・定期健診(6ヶ月～1年)が必要。
ピル (経口避妊薬)	薬剤を服用することによって、排卵を抑制するとともに、着床を阻害する。また、頸管粘液を変化させ妊娠しない状態を作る	<ul style="list-style-type: none"> ・理論的には100%に近い避妊率 ・女性が確実に避妊できる。 ・規則正しい性周期になる。 ・子宮体癌、卵巣癌になりにくい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授乳中の方は、乳汁分泌量が減る。 ・35歳以上で1日15本以上のタバコを吸う人は使えない。 ・飲み忘れる人には、不向き。 ・軽度の副作用 ・性感染症の予防ができない。 	<p>〈注意を要する人〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・40歳以上 ・喫煙者 ・高血圧症など <p>※医師の処方が必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・断乳後から服用となる。
卵管・精管結紮法	女性は卵管、男性は精管を、手術によって結紮し、卵子や精子が子宮内にたどり着かないようにする。	<ul style="list-style-type: none"> ・高い避妊効果がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠を望んでも、元に戻すことが難しい。 ・結紮しても時に妊娠してしまうことがある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・術後の性交でも、精管に精子が残っていることがあるため、4週間くらいは、コンドームを使用する。
緊急避妊法	避妊をしないで性交してしまった場合、コンドームが破けるなどの失敗が起こったなどの場合に妊娠を防止する方法。最初の緊急避妊ピルは、性交後72時間以内に服用し、その12時間後に服用予定。子宮内避妊器具を使用することもある。			

避妊法について詳しく知りたい方は外来へご相談ください。



☆ ✕ 毛 ☆

赤ちゃんの
からだところろについて



赤ちゃんについて

～赤ちゃんとの新しい生活が始まります～

赤ちゃんはお母さんのお腹の中で保護されてきたので、体の機能はまだ未熟ですが、自然に育つ力が備わってきます。また、外の世界に慣れるため様々な変化をします。

〈入院中の赤ちゃん〉

皮膚

生理的黄疸：働きを終えた赤血球が肝臓で分解・排泄される過程で起こります。必ず全ての赤ちゃんに生理的現象として現れます。生後2～3日で現れ、5～6日頃がピークになります。落屑（らくせつ）：肌が乾燥して薄い皮がむけてきます。自然にむけるので、無理にむかず、気になる場合には保湿を行いましょう。

頭の形

産道を通るために変形しますが、自然になおります。



しゃっくり

気管の機能が未熟のため、よくしゃっくりをしますが、自然に止まります。

くしゃみ

鼻の粘膜が未熟で敏感のため、くしゃみをよくします。くしゃみをして鼻くそをとったり、ほこりをガードします。

生理的体重減少

生後2～3日は哺乳量より、胎便や尿や汗の排泄量の方が多いため、体重が減ります。（出生体重の10%くらい）哺乳量がふえてくる1週間～10日程度で元の体重に戻りますが、個人差があります。

便

生後1～2日：胎便（黒緑色）
3～4日：移行便（緑色）
4～5日：乳便（黄色）

尿

黄色。オレンジ色のレンガ尿が出る場合がありますが心配ありません。

臍帯

子宮内で赤ちゃんに酸素や栄養を送っていた臍帯は、生後5～10日で自然に取れます。

生まれたての赤ちゃんはただ寝て、ただ飲んでいるだけではありません。

外の世界の刺激に反応し適応しようとしています

♡♡♡ たくさん抱っこして、たくさん話しかけてあげてください ♡♡♡

〈退院後の赤ちゃん〉

赤ちゃんは退院する頃になると、産まれたときとは全然違うと思えるほど成長します。自宅に帰られてから、ご家族の皆さんで、赤ちゃんの更なる成長を楽しみましょう。毎日の赤ちゃんの成長と共に、赤ちゃんの変化をよくみていきましょう。

目やに

目尻から目頭に拭いてあげましょう。よくならなければ、眼科を受診しましょう。

顔の湿疹

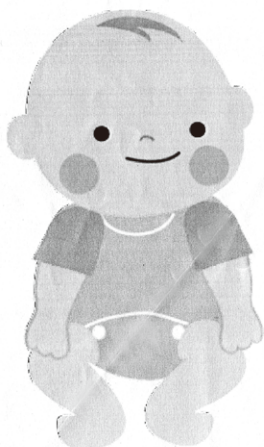
生後1～2ヶ月頃から出やすい時期です。お風呂の時、石けんで洗ってあげましょう。顔だけは1日3回朝・昼・晩拭いてあげましょう。よくならなければ、皮膚科か小児科を受診しましょう。

嘔吐

赤ちゃんはよく吐きます。口角からダラダラ吐く時、吐いた後はケロッとしている時は心配いりません。

- 噴水状に吐く
- 吐いた後に
 - ・顔色が悪い
 - ・発熱を伴う
 - ・元気が無い

小児科受診を



体温

平熱：36.5～37.5℃
37.5℃以上→衣類や掛物の枚数、部屋の温度、機嫌、おっぱいの飲みを確認しましょう。おかしい時は小児科受診をしましょう。

便

血便・白い便

オムツを持って小児科を受診しましょう。

便秘

お腹をの字マッサージ・綿棒を肛門から1～2cm挿入してぐるぐる回して抜きます。

オムツかぶれ

- ・まめにおむつ交換をして、きれいなお湯で拭いて乾燥させましょう。
- ・多量の便をした時は、お尻だけを洗面器に入れて洗ったり、シャワーで流して洗って乾燥させましょう。
→それでもよくなる時は、皮膚科か小児科を受診しましょう。

赤ちゃんに関する注意事項

*脳内出血予防

生後1ヶ月頃にまれに脳内に出血する赤ちゃんがいます。その予防のために、当院では生後1日目と4日目と1ヶ月健診時にシロップを飲ませています。

〈赤ちゃんの五感は〉

聴覚：生後すぐの赤ちゃんでも、音は聞こえます。お母さんの声は話し方などで区別することができます。



視覚：生まれてすぐの赤ちゃんの視力は0.1以下。20～30％のところがぼんやりみえる程度です。白黒はっきりしたのを見つめます。

触覚：生まれた赤ちゃんの触覚はほとんど完成しています。

嗅覚：お母さんのにおいや、おっぱいのにおいもわかります。

味覚：味覚もあり、甘い味を好みます。

赤ちゃん五感を刺激する、話しかける、抱っこする、おっぱいを含ませる、などの行為は赤ちゃんの脳に良い刺激を与えます。

〈赤ちゃんの睡眠サイクルは〉

睡眠の2種類

- ・ノンレム睡眠（体も脳も眠っている状態）
- ・レム睡眠（体は眠っているが、脳は起きている状態）

0～1ヶ月の赤ちゃん

昼夜の区別がなく、胎内にいた時と同じく夜よく起きます。

母乳分泌のホルモンは夜に多く分泌されるので、夜の授乳は大切です。

赤ちゃんはノンレム睡眠が50％占めています。（大人は15～20％）

昼は太陽の光を浴びて遊び、夜はお部屋を暗くして睡眠を取るといったリズムを家族で作っていきましょう。

- ・1～2ヶ月の赤ちゃん
睡眠と目ざめの時間帯がだんだんわかってきます。
- ・2～3ヶ月の赤ちゃん
夜の睡眠時間がだんだん長くなってきます。
- ・4～5ヶ月の赤ちゃん
夜の睡眠が主となります。



* 赤ちゃんの環境 *

聞く

- ・やさしい話しかけ
- ・子守唄 ・団らん ・音楽



かぐ

- ・ママの匂い
- ・新鮮な空気



味わう

- ・母乳を飲む



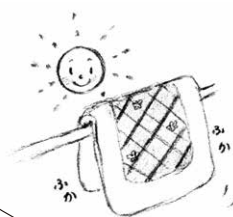
感じる

- ・落ち着いた部屋
- ・やさしい笑顔



感染予防

- ・日光に干す
- ・手洗い ・うがい ・予防接種

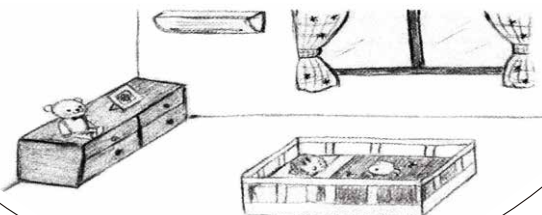


赤ちゃんのすごす部屋

- ・明るい部屋で、日当たりと風通しの良い場所にする
- ・風が直接当たらないようにする
- ・適宜換気をしましょう
- ・室温 夏：25～27℃ 冬：20℃前後
- ・湿度 50～60%

※ 夏 外気との温度差は、4～5℃にしましょう。
冷暖房：適宜換気をしましょう

※ 冬 空気が乾燥するので、加湿器を使用するか、
タオルをぬらしてかけるなどの工夫をしましょう。



触れる

- ・抱っこ
- ・お風呂と一緒にいる
(一ヶ月過ぎたら)



安全対策

- ・地震対策
- ・月齢の一步先ゆく
対応策をとる



赤ちゃんのお世話について

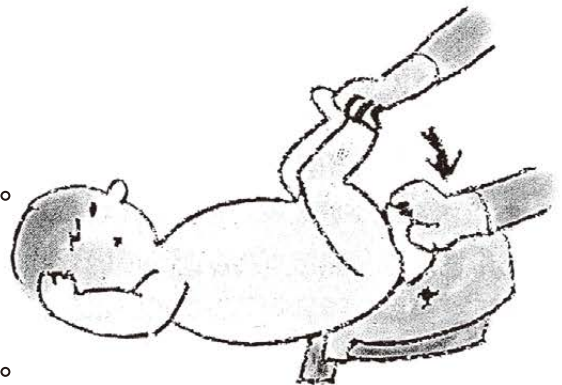
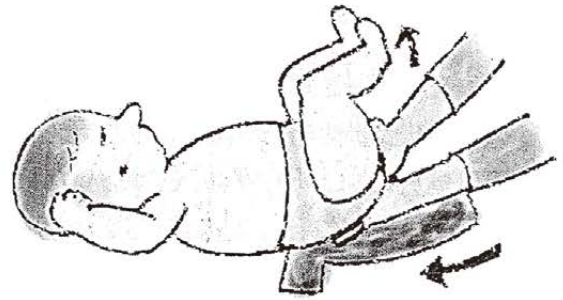
*抱っこの仕方

赤ちゃんは首が据わっていないので、首とお尻を支えて抱っこをします。胸に引き寄せます。寝かせるときには、お尻からおろし、首を支えながら寝かせ、ゆっくり手を離します。



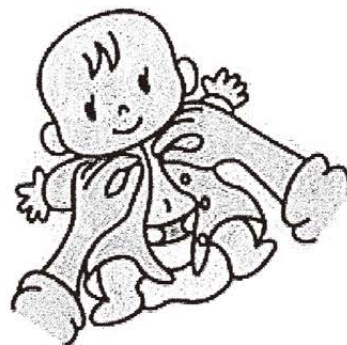
*オムツ交換の仕方

1. 新しいオムツを広げ、お尻を支え、オムツの下に敷きます。
2. 汚れたオムツをあけ、きれいな部分で、汚れを拭きます。おしりふきでお尻の汚れをふき取ります。
3. 汚れたオムツを拭き取り、新しいオムツをあてます。
4. 指が2本入るくらいの緩さでテープを止めます。ギャザーを整えます。
5. お尻を持ち上げ、服のしわをのばします。オムツは汚れた面を内側に丸めて捨てましょう。オムツを交換したら手を洗いましょう。



*着替えの仕方

迎え袖で、袖を通します。紐を結びます。お尻を持ち上げ、服のしわをのばします。



* 赤ちゃんの健康管理

赤ちゃんの変化は、いつも世話をしているお母さんが一番よくわかります。毎日の赤ちゃんの成長と共によく見てあげましょう。そして、「何か変?」「調子悪そう」という時には早めに受診しましょう。

* 赤ちゃんの観察ポイント

- * 機嫌良くしていますか?
- * おっぱいをよく飲みますか?
- * うんちの色は? 回数は? においは?
- * 肌の色は生き生きしていますか?
- * 手足を活発に動かし、元気に泣きますか?



* ホームドクター（かかりつけ医）の勧め

「赤ちゃんの成長を共に見守る」という視点で、ホームドクターを決めましょう。同じ先生から診てもらう事で成長の変化がわかり、小さな変化や重要なことが見つかることがあります。お子さんの成長を皆で見守りましょう。

<こども救急電話相談について>

お子さんが夜間、急に具合が悪くなったら…

そんな時、医療機関を受診すべきかどうか迷いますよね。看護師や保健師、または医師が電話でアドバイスし、必要であれば受診可能な医療機関を案内してくれます。

- ・ 相談窓口 : 福島県こども救急電話相談
- ・ 相談対象 : 夜間急に身体の具合が悪くなった子供の保護者等
- ・ 相談時間 : 毎日午後7時から翌朝8時まで
- ・ 相談対応者: 看護師・保健師・医師
- ・ 電話番号 : プッシュ回線及び携帯電話からは→#8000
: アナログ回線などからは →024-521-3790

<予防接種は計画的に受けましょう>

大切なお子さんを病気から守るため、計画的に受けましょう。

予防接種は、生後2ヶ月から接種可能です。地域の保健師や医師と相談し、予防接種のスケジュールを立てましょう。



☆ X E ☆

沐浴



赤ちゃんの沐浴

◇◇準備するもの◇◇

- ・ ベビーバス
- ・ お湯（夏：38～39℃、冬：40～41℃）
- ・ 洗面器
- ・ 湯温計
- ・ 石鹸
- ・ ガーゼ1枚
- ・ 沐浴布
- ・ 着替え・オムツ
- ・ バスタオル
- ・ ベビー綿棒・消毒液
- ・ 保湿剤



《 注意点 》

- ・ お部屋の温度 ⇒ 20℃位が最適です！！ ☺
- ・ 入れる時間 ⇒ 毎日同じ時間に入れてあげると、生活のリズムがつきやすくなります。
湯船に入っている時間は、5分以内が目安です。長くても10分以内にしましょう。
※授乳後30分以内や空腹時は避けましょう！！
- ・ ベビーバスの使用 ⇒ 生後1ヶ月までは使用するようにしましょう。

《 入浴をさけたほうが良い場合 》

- ① 下痢や嘔吐が続く時
- ② 38℃以上の熱がある時
- ③ 機嫌が悪く元気がない時



※沐浴できないときには温かいタオルで身体を拭きましょう。

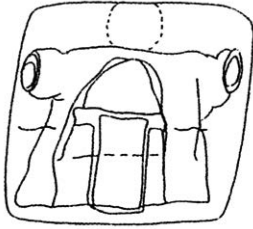
《 全身観察のポイント 》

- ・ 皮膚の色（黄疸）
- ・ 目やには出ていませんか？
- ・ おむつかぶれはありませんか？
- ・ わきの下・首・股・ひじなどに、湿疹はないですか？
- ・ おへそが出血したり、赤く腫れたり、ジクジクしたりしていませんか？

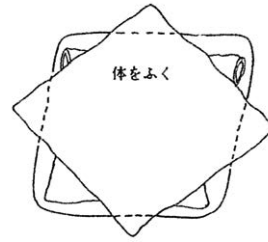


《 お風呂の入れ方 》

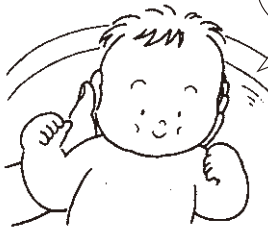
- ① 入れる前に、お湯と着替えの準備をしておきましょう！！
着替えは、一式そでを通しておき、座布団の上に置きます。



その上に、バスタオルを置きます。



- ② 沐浴布にくるんだら、頭と股をしっかり持って足先から静かにいれます。



僕が、落ち着くまで
すこしまつてね!!

- ③ 顔は、洗面器に分けておいたお湯で洗います。
目は、目やにのない方から拭きましょう！！
(※特に肌トラブルがなければ石鹸は使用しません。)



- ④ 頭は、ベビーバスのお湯で洗います。



- ⑤ 体を洗い、次に手、足を洗います。



気持ちいい
なあ😊

- ⑥ 背中を洗います。



- ⑦ お尻、股の間を洗います。



- ⑧ 上がり湯をかけます。



- ⑨ バスタオルで拭くときは、押さえるようにして拭きましょう。



- ⑩ 水分がとれたら、保湿剤をぬってあげましょう。

すくすく外来について

退院後おおむね1週間前後に、赤ちゃんといっしょに受診していただきます。
退院後の母乳のこと、赤ちゃんに関する心配事など、なんでも助産師にご相談ください。

☆持ちもの☆

- ・お母さんの診察券と保険証
- ・母子健康手帳
- ・問診票（「つぼみ」にはさんである問診票を記入してお持ちください）
- ・授乳表
- ・紙おむつ、おしりふき、使用済みおむつを入れるビニール袋
- ・バスタオル・赤ちゃんの着替え一組
- ・必要な方はミルク・哺乳瓶
- ・ナプキン

☆内容☆

- ・赤ちゃんの体重測定・黄疸の確認
- ・乳房ケア
- ・お母さまのこと、赤ちゃんのことなんでもご相談下さい

☆受診の流れ☆

1. 予約開始時間前に**南棟1階**の再来機にお母さんの診察券を入れます。
2. 黄色のファイルを持って南棟3階産科婦人科外来へ上がっていただき、受付に黄色のファイル・母子健康手帳・問診表を提出します。
3. 婦人科側の待合室でお待ちください。
4. 授乳状態の確認や育児のことなどなんでもご相談ください。
5. 終了後、黄色のファイル、母子健康手帳をお返しします。
6. 南棟1階受付で会計をします。

☆料金☆

約1650円（変更することがあります）

★お願い★

- ・3、4名での集団の健診になります。ご家族や上のお子様は廊下でお待ちください。
- ・授乳量を測定するので**直前の授乳はしないで**病院へお越しください。
- ・退院してからの赤ちゃんの状態を確認するため、「つぼみ」の授乳表はできるだけ毎日記入してお持ちください。必要な方はコピーしてお使いください。
- ・「つぼみ」に問診票がはさんでありますので、当日記入してお持ちください。



1ヶ月健診について

☆持ちもの☆

- ・お母さんの診察券、保険証（お母さんと赤ちゃんのもの）
- ・母子健康手帳（1ヶ月頃の記入もしておきましょう）
- ・産後1ヶ月健康診査受診票（必要事項は記入しておいてください）
- ・問診票（「つぼみ」にはさんである問診票を記入してお持ちください）
- ・紙おむつ、おしりふき、使用済みおむつを入れるビニール袋
- ・バスタオル（診察時に赤ちゃんを包んでおくのに使います）
- ・赤ちゃんの着替え一組
- ・必要な方はミルク・哺乳瓶
- ・ナプキン

- ①**12時45分までに外来棟**の再来受付機にお母さんの診察券を入れて受付をします。
赤ちゃんは新患受付をして、黄色のファイルを2枚もらいます。
- ②外来棟1階検査室の受付に黄色のファイルを出します。採尿コップを渡されるので、採尿してトイレ内の尿コップ置き場においてください。
- ③黄色のファイルを受け取り、南棟3階産科婦人科外来へお越しください。
- ④産科婦人科外来受付の隣のスペースで血圧と体重を測定します。血圧測定用紙に氏名と体重を記入してください。
- ⑤母子健康手帳、血圧・体重のメモ、産後1ヶ月健康診査受診票、1ヶ月健診問診票を、黄色のファイルに入れて、産科婦人科受付へ出します。
- ⑥診察します。（順番は受付順になっております）
 - ・お母さん：診察室へお呼びして、お母さんの診察をします。内診もあります。
心配ごとなどありましたら、相談してください。
 - ・赤ちゃん：赤ちゃんの測定をします。（体重・身長・胸囲・頭囲）
小児科医の診察をします。
※診察前は母乳、ミルクは飲ませないでください。
※診察終了後、ビタミンK₂シロップを飲ませます。
- ⑦お母さん、赤ちゃんの診察が終了したら黄色のファイル、母子健康手帳を渡します。
- ⑧南棟1階受付で会計をします。
- ⑨薬の処方がある場合は院外の調剤薬局へ処方箋を持って、4日以内に薬をもらってください。

※お母さんの診察がありますので、ご家族の方と一緒に来院してください。

名前 ()

月		日		出産当日	
時間	尿	便	授乳	コメント	記入例
0時	○	○	○		
0時					
1時					
2時					
3時					
4時					
5時					
6時					
7時					
8時					
9時					
10時					
11時					
12時					
13時					
14時					
15時					
16時					
17時					
18時					
19時					
20時					
21時					
22時					
23時					
×モ					

○当日○

出産当日から、授乳をしたとき、おむつを交換したとき、この授乳表に記入をしてください。

○1日目○

赤ちゃんと一晩すごしていかがですか？

夜の授乳は大変かと思いますが、母乳の量が増えるために夜の授乳は大切です。

今日、赤ちゃんはビタミンK2シロップの内服をします。

赤ちゃんは、生理的体重減少といっってはじめての数日は体重が減り続けます。おっぱいの量が増えてくると体重は増えていくようになります。赤ちゃんは3日分くらいのお弁当と水筒をもつてうまれてくるといわれていま

す。
先天性代謝異常検査と聴覚検査の申込み用紙を預ります。

月		日		1日目	
時間	尿	便	授乳	コメント	
0時					
1時					
2時					
3時					
4時					
5時					
6時					
7時					
8時					
9時					
10時					
11時					
12時					
13時					
14時					
15時					
16時					
17時					
18時					
19時					
20時					
21時					
22時					
23時					
×モ					

月 日					2日目
時間	尿	便	授乳	コメント	
0時					
1時					
2時					
3時					
4時					
5時					
6時					
7時					
8時					
9時					
10時					
11時					
12時					
13時					
14時					
15時					
16時					
17時					
18時					
19時					
20時					
21時					
22時					
23時					
Xモ					

○2日目○
赤ちゃんは夜よく起きて、おっぱいをほしがることが多いです。産後のお母さんの睡眠は短時間で深い眠りになり、起きられるように変化していきます。赤ちゃんは昼間に短時間ずつ眠ることが多いので、赤ちゃんが寝るときにお母さんも昼寝をしましょう。申し込みされた新生児聴覚検査を行います。

○3日目○
疲労感がピークになってくる頃です。もう少しすると、赤ちゃんとの授乳のリズムができてきます。赤ちゃんの胃袋はピンポン玉くらいの大きさになり、一度に飲む量も多くなる頃です。

月 日					3日目
時間	尿	便	授乳	コメント	
0時					
1時					
2時					
3時					
4時					
5時					
6時					
7時					
8時					
9時					
10時					
11時					
12時					
13時					
14時					
15時					
16時					
17時					
18時					
19時					
20時					
21時					
22時					
23時					
Xモ					

名前 ()

月		日		4日目	
時間	尿	便	授乳	コメント	
0時					
1時					
2時					
3時					
4時					
5時					
6時					
7時					
8時					
9時					
10時					
11時					
12時					
13時					
14時					
15時					
16時					
17時					
18時					
19時					
20時					
21時					
22時					
23時					
					×モ

○4日目○

経膈分娩の方は、お母さんと赤ちゃんの退院診察があります。
 ビタミンK2シロップの内服をします。
 申し込みされた先天性代謝異常検査の採血を行います。かかとから、少量採血をさせていただきます。

産後の保健指導は受講できましたか？
 受講したものにチェックを入れましょう。

- 赤ちゃんの心とからだ (月・木)
- 家族計画と産後の生活 (火・金)
- 沐浴 (水・土)

○5日目○

経膈分娩のお母様へ。
 退院おめでとございます。
 今日、退院の手続きの後、母子手帳の説明をさせていただきます。

月		日		5日目	
時間	尿	便	授乳	コメント	
0時					
1時					
2時					
3時					
4時					
5時					
6時					
7時					
8時					
9時					
10時					
11時					
12時					
13時					
14時					
15時					
16時					
17時					
18時					
19時					
20時					
21時					
22時					
23時					
					×モ

月 日					6日目
時間	尿	便	授乳	コメント	
0時					
1時					
2時					
3時					
4時					
5時					
6時					
7時					
8時					
9時					
10時					
11時					
12時					
13時					
14時					
15時					
16時					
17時					
18時					
19時					
20時					
21時					
22時					
23時					
Xマ					

○6日目○
帝王切開の方は、お母さんと赤ちゃんの退院診察があります。

退院後にお母さんが不安に感じやすいこと

○しよっちゅうおっぱいをほしがる
→母乳は消化が良いので、授乳の間隔が短いことが多いです。
1日8回～15回くらい授乳をすることが多いです。

○赤ちゃんがよく泣く
→赤ちゃんはおっぱい以外でも、抱っこしてほしい・眠い・さみしいなどの理由でも泣きます。

○入院中と比較して尿や便が少なく感じ、おっぱいが足りていないと感じたときは、ご相談ください。

○7日目○
帝王切開のお母様へ。
退院おめでとうございます。
退院の手続きの後、母子手帳の説明をさせていただきます。

月 日					7日目
時間	尿	便	授乳	コメント	
0時					
1時					
2時					
3時					
4時					
5時					
6時					
7時					
8時					
9時					
10時					
11時					
12時					
13時					
14時					
15時					
16時					
17時					
18時					
19時					
20時					
21時					
22時					
23時					
Xマ					

月日	月 日				月 日				月 日				月 日							
	尿	便	授乳	コメント	尿	便	授乳	コメント	尿	便	授乳	コメント	尿	便	授乳	コメント				
時間																				
2:00																				
4:00																				
6:00																				
8:00																				
10:00																				
12:00																				
14:00																				
16:00																				
18:00																				
20:00																				
22:00																				
集計																				

月日	月 日				月 日				月 日				月 日			
	尿	便	授乳	コメント	尿	便	授乳	コメント	尿	便	授乳	コメント	尿	便	授乳	コメント
時間																
2:00																
4:00																
6:00																
8:00																
10:00																
12:00																
14:00																
16:00																
18:00																
20:00																
22:00																
集計																

月日	月 日				月 日				月 日				月 日							
	尿	便	授乳	コメント	尿	便	授乳	コメント	尿	便	授乳	コメント	尿	便	授乳	コメント				
時間																				
2:00																				
4:00																				
6:00																				
8:00																				
10:00																				
12:00																				
14:00																				
16:00																				
18:00																				
20:00																				
22:00																				
集計																				

月日	月 日				月 日				月 日				月 日			
	尿	便	授乳	コメント	尿	便	授乳	コメント	尿	便	授乳	コメント	尿	便	授乳	コメント
時間																
2:00																
4:00																
6:00																
8:00																
10:00																
12:00																
14:00																
16:00																
18:00																
20:00																
22:00																
集計																

☆すくすく外来 問診票☆

お名前 ()

1、お母さんの健康状態を教えてください(当てはまるものに○をつけてください)

- ・悪露が多い ・悪露に悪臭がある ・創部痛 ・腹痛 ・尿漏れ ・乳房トラブル
- ・むくみ ・膀胱炎症状(排尿時痛・頻尿など) ・便秘 ・痔
- ・めまい ・ふらつき ・だるい ・その他 ()

2、現在の授乳方法を教えてください(当てはまるものに をつけてください)

完全母乳

→1日あたりの直接授乳の回数 () 回/日

→搾乳授乳、または搾乳追加の際

1回あたりの哺乳量 () cc × () 回/日

混合栄養

→1日あたりの直接授乳の回数 () 回/日

→ミルクの1回量と回数 () cc × () 回/日

→混合栄養の場合、母乳とミルクのどちらが多いですか？ ○をつけてください

() 母乳が多い () 同じくらい () ミルクが多い

人工栄養

→ミルクの1回量と回数 () cc × () 回/日

搾乳

→搾乳の1回量と回数 () cc × () 回/日

3、赤ちゃんの尿と便の回数は1日何回くらいですか？

尿 () 回/日、 便 () 回/日

4、退院時の授乳方法で当てはまるものに○をつけてください

完全母乳 混合栄養 人工栄養

5、現在、混合栄養または人工栄養に切り替えられたお母さんにお尋ねします

(1) 生後何日目くらいに切り替えましたか？

・生後 () 日ごろ切り替えた

(2) 切り替えたきっかけや理由(複数回答可)を教えてください

母乳が出なくなったと感じたから(そう感じた時期:)

職場復帰を控えているから(時期:産後何ヶ月)

入院などによりお母さんと赤ちゃんが離れてしまったから 裏面も記入をお願いします→

☆ 1ヶ月健診 問診票 ☆

お名前 ()

- 1、お母さんの健康状態を教えてください（当てはまるものに○をつけてください）
- ・悪露が多い ・悪露に悪臭がある ・創部痛 ・腹痛 ・尿漏れ ・乳房トラブル
 - ・むくみ ・膀胱炎症状(排尿時痛・頻尿など) ・便秘 ・痔
 - ・めまい ・ふらつき ・だるい ・その他 ()

- 2、本日相談したいことはありますか

医師に ()

助産師に ()

- 3、現在の授乳方法を教えてください（当てはまるものに をつけてください）

完全母乳

→ 1日あたりの直接授乳の回数 () 回/日

→ 搾乳授乳・または搾乳追加の際、

1回あたりの哺乳量 () cc × () 回/日

混合栄養

→ 1日あたりの直接授乳の回数 () 回/日

→ ミルクの1回量と回数 () cc × () 回/日

→ 混合栄養の場合、母乳とミルクのどちらが多いですか？ ○をつけてください
() 母乳が多い () 同じくらい () ミルクが多い

人工栄養

→ ミルクの1回量と回数 () cc × () 回/日

搾乳

→ 搾乳の1回量と回数 () cc × () 回/日

- 4、赤ちゃんの尿と便の回数は1日何回くらいですか？

尿 () 回/日、 便 () 回/日

- 5、退院時の授乳方法で当てはまるものに○をつけてください

完全母乳 混合栄養 人工栄養

- 6、現在、混合栄養または人工栄養に切り替えられたお母さんにお尋ねします

(1) 生後何日目くらいに切り替えましたか？

・生後 () 日ごろ切り替えた () 裏面も記入をお願いします→

(2) 切り替えたきっかけや理由（複数回答可）を教えてください

- 母乳が出なくなると感じたから（そう感じた時期： _____ ）
- 職場復帰を控えているから（時期：産後何カ月 _____ ）
- 入院などによりお母さんと赤ちゃんが離れてしまったから
- 赤ちゃんがおっぱいを嫌がったから
- 家族や周囲の人の助言があって（誰から _____ ）（どんな _____ ）
- 喫煙しているから（本数： _____ 本/日）
- 薬剤の服用、または投与のため（薬剤名 _____ ）
- その他（ _____ ）

(3) どういうときにミルクを足していますか？

- 直接授乳後に毎回補足
- 直接授乳後に数回補足
- その他 どの時（ _____ ）

7、母乳育児で困ったことや、相談したいことがあったら書いてください

8、赤ちゃんのうまれた日・退院日と日齢、それぞれの体重を教えてください

（母子健康手帳の「出産の状態」、「退院時の記録」から抜粋し、太枠内の記入をお願いします）

月日	日齢	体重	
出産日 月 日	0日	g	
退院日 月 日	日	g	
1ヶ月健診日 月 日	日	g	g /日 (退院からの体重増加)

9、赤ちゃんのことで相談したいことがありましたら書いてください

妊娠中のこと

出産に向けて、どんなことを心がけて生活していますか？

お産中のこと

お産中はどのように過ごしたいですか？

(例：夫に立ち会って欲しい 好きな音楽を流したい など)

(帝王切開の方は 好きな音楽を流したい など)

産後のこと

母乳育児についてどう考えていますか？

産後のサポートをしてくれる方はいますか？

ありがとうございました。

支援の参考にさせていただきます。



産科入院問診票

これから出産を迎えるお母さんへ

妊娠中、お産の時、産後の入院中の支援の参考にさせて頂きたいので、お気持ちや希望をご記入下さい。
35週～37週の保健指導で確認させて頂きます。保健指導のある健診日に提出をして下さい。

お名前 () 職業 ()
復帰の有無と時期 ()

*お名前は出生証明書に記載欄があるため、戸籍上のお名前でご記入下さい。

里帰り先住所
(〒 TEL)

緊急時の連絡先 *ご家族の連絡先をご記入下さい。(入院時に連絡のつきやすい方)

お名前	続柄	電話番号

家族構成 *自宅で一緒に住んでいる方をご記入下さい。

夫やパートナー：年齢 歳 職業 血液型 型 Rh()

その他のご家族とご年齢：(例：実父 58歳 実母 60歳 子供3歳など)

今までかかったことがある病気

いつ	病名	入院	治療内容・手術	輸血	病院
		有・無		有・無	
		有・無		有・無	

アレルギーの有無 (無・有)

(喘息・薬剤・食べ物・金属・ゴム・花粉症・鼻炎・アトピー・その他)

嗜好品 *○をつけて下さい

本人：妊娠前 喫煙 有・無 飲酒 有・無

妊娠中 喫煙 有・無 飲酒 有・無

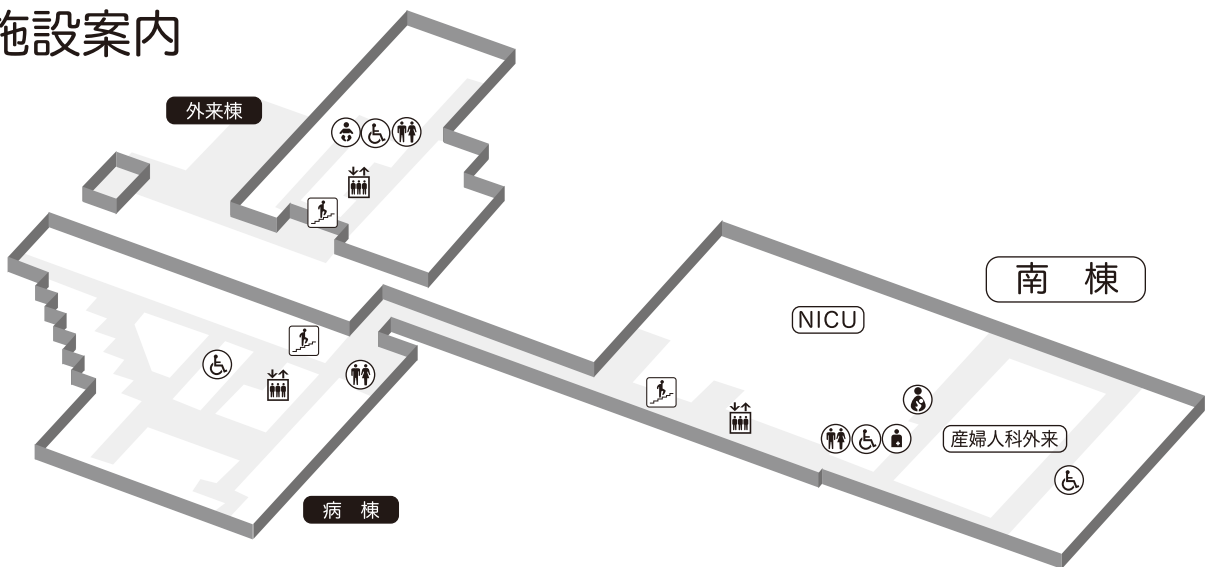
夫： 喫煙 有・無 飲酒 有・無

お部屋の希望 *○をつけて下さい

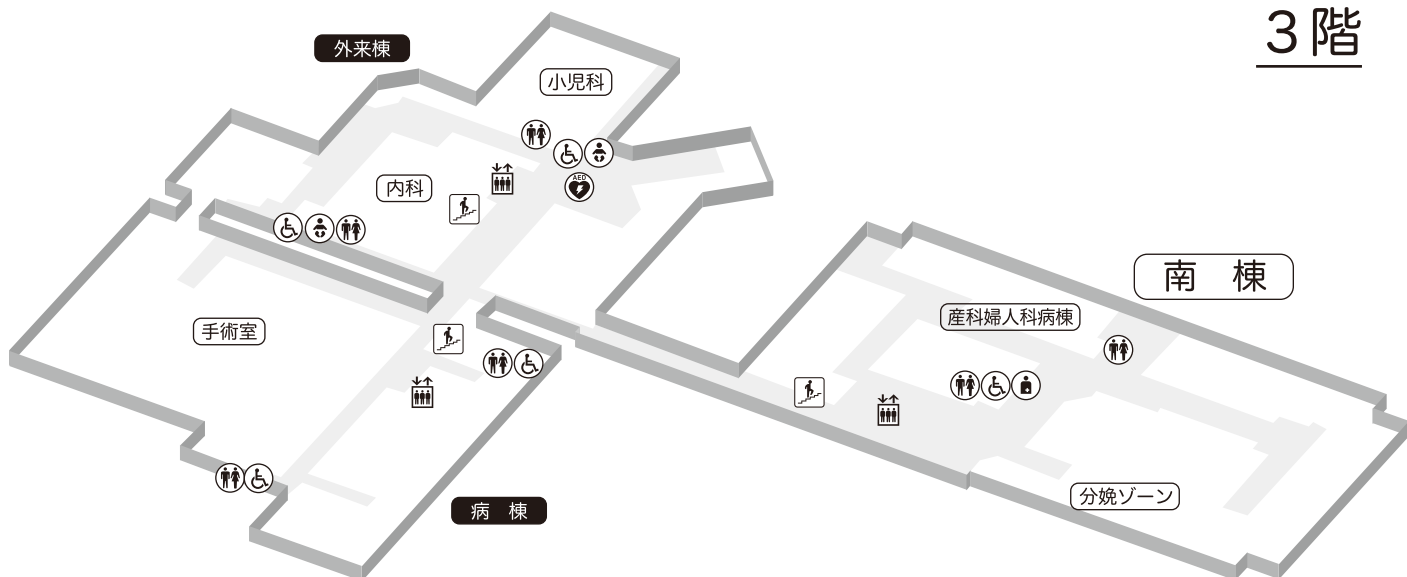
(個室・特別個室・大部屋)

信仰する宗教：有 () ・ 無

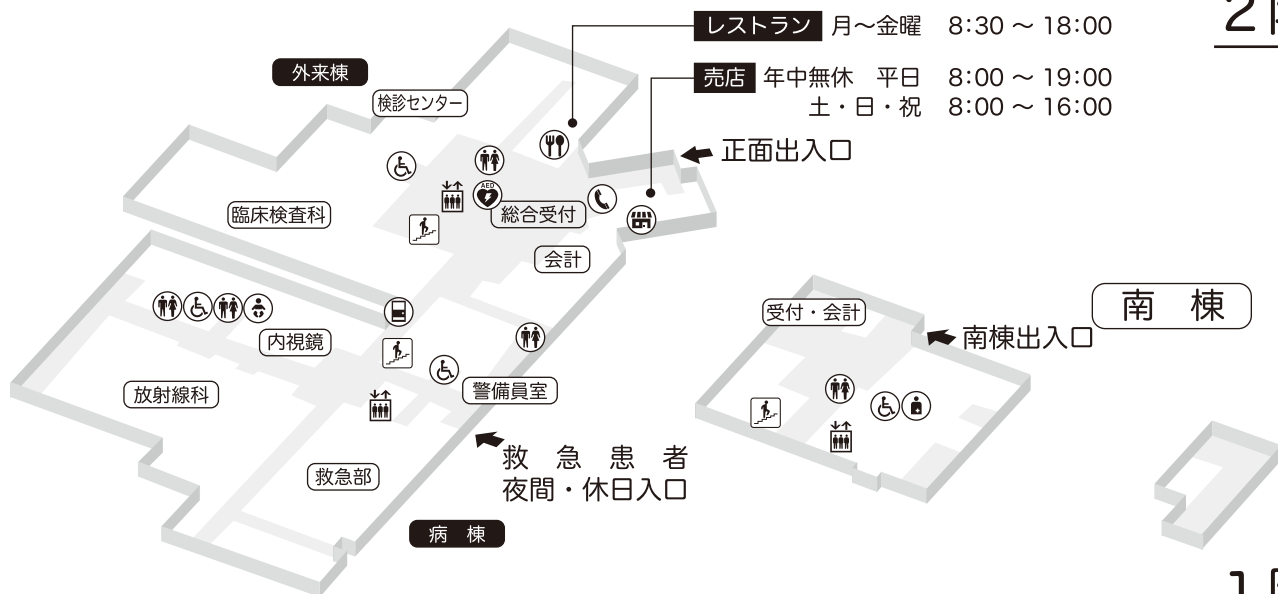
病院施設案内



3階



2階



1階

- | | | | | |
|--------|---------|--------|--------|-------|
| 階段 | AED設置場所 | 授乳室 | 男女トイレ | レストラン |
| エレベーター | 電話コーナー | ベビーシート | 多目的トイレ | 売店 |
| | | オストメイト | 自動販売機 | |