

[立ち会い分娩](#)

[アトバソ助産師](#)

[4Dエコー外来](#)

[無痛分娩](#)

[妊婦健診](#)

[転院・里帰り分娩](#)

[助産外来](#)

[マタニティクラス](#)

[マタニティ・ヨガ](#)

[入院](#)

[産後健診](#)

[母乳・育児](#)

[産後ケア](#)

ようこそお越し下さいました。

皆様が妊娠・出産・産後を

安心して過ごせるよう

スタッフ一同 真心を込めて

ケアさせて頂きます。

## 立ち会い分娩の中止

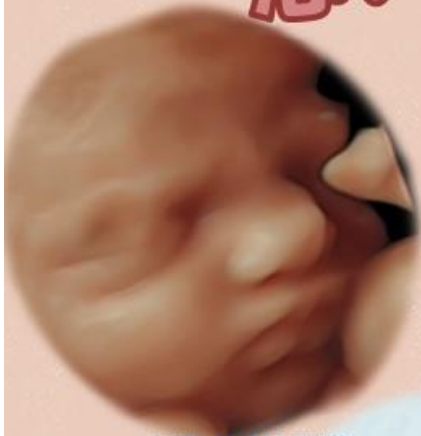
釧路市内でもコロナウイルス感染症患者が増加しているため、立ち会い分娩を一時中止させていただくこととしました。

再開の際はホームページでお知らせいたします。

4B病棟



# 4Dエコーで 思い出残しませんか？



実際の4D画像



4Dエコーとは？

お母さんのお腹の中にある  
赤ちゃんの表情や動いている  
様子を立体的に見ることが  
できます

赤ちゃんの胎勢やへその緒・胎盤の位置によっては  
お顔がきれいに見えない場合があります

リアルタイムの  
赤ちゃんの様子を  
録画してお渡しします。  
思い出に残しませんか？



お持ち帰り頂くDVDディスクはパソコンでの視聴になります。  
DVDプレイヤーで視聴する方は予約時に看護スタッフにお伝えください。

毎週木曜日 14:00~16:30

完全予約制

対象の妊娠週数：25~28週

当院 通院中の方：3000円（税込）

他院 通院中の方：4000円（税込）

お問い合わせ

お申込み

市立釧路総合病院

4B病棟

0154-41-6121(代表)

# 妊婦健診

## スケジュール

妊娠週数	検査、保健指導の内容				健診間隔
	エコー	内診	血液検査	保健指導	
12週	スクリーニング検査		<ul style="list-style-type: none"> <li>血液型</li> <li>感染症：梅毒、HIV、肝炎、HTLV-1、トキソプラズマ</li> <li>血糖</li> <li>風疹抗体</li> <li>甲状腺機能</li> <li>不規則抗体</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊婦健診の受け方</li> <li>風疹抗体とワクチンについて</li> <li>体重管理について</li> <li>マタニティガ、マタニティクラスのご紹介</li> <li>助産外来について</li> <li>病院への連絡方法について</li> </ul>	4週ごと
20週	スクリーニング検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>経膈エコー：早産徴候の有無、胎盤の位置をチェック</li> <li>クラミジア、淋菌の有無を検査</li> </ul>			
24週			<ul style="list-style-type: none"> <li>貧血</li> <li>血糖</li> </ul>		2週ごと
28週	助産外来 <a href="#">詳しくはこちら</a>			<ul style="list-style-type: none"> <li>助産外来で個別保健指導</li> <li>マタニティクラスの予約</li> </ul>	
30週	スクリーニング検査			<ul style="list-style-type: none"> <li>入院のご案内</li> <li>入院準備用品について</li> </ul>	
34週		膈分泌物検査		バースプランの確認	
36週	助産外来		貧血	助産外来で個別保健指導	1週ごと
38週	胎児心拍モニター	内診			

## 持ち物

母子手帳、診察券、保険証、市町村発行のクーポン券

## 妊婦健診の受付からご帰宅までの流れ

- ① 1階にある自動再来機に診察券を通します。
- ② 2階産科外来にある自動血圧計で血圧の測定を行います。母子手帳に日付、妊娠週数、血圧値をご記入頂き、母子手帳提出用トレイにお出し下さい。
- ③ カップをお渡ししますので採尿し、女子トイレ内の専用ボックスにカップごと提出頂き、ソファールにかけてお待ち下さい。
- ④ 5番診察室の電光掲示板に受付番号が点滅したら、5番診察室にお入り頂きます。超音波エコーを行います。ご家族の方も一緒にお入り頂けます。
- ⑤ エコーが終了し、次回予約や保健指導の順番になりましたらお呼びしますので、ソファールにかけお待ち下さい。
- ⑥ 次回予約終了したら、22番の受付からお呼びします。クーポンの受け取り、会計、処方箋をお渡しします。
- ⑦ 1階自動精算機で清算を行います。

## 里帰り分娩 マタニティ教室・ヨガ教室のお知らせ

- 里帰り分娩は、原則帰省後 2 週間経過後の外来受診をお願いいたします。  
ただし、2 週間の待機中に腹痛、性器出血や産科的症状がある場合などはご連絡ください。
- マタニティ教室は通院中の方に QR コードにてご案内しております。
- ヨガ教室は当面の間お休みさせていただきます。

誠に申し訳ありませんが、ご理解、ご協力のほどお願いいたします。

2021 年 4 月

市立釧路総合病院産婦人科



## 転院・里帰り分娩

妊娠 32 週頃までに受診していただくことをお願いしております。

事前に予約ができますので平日 14 時 00 分から 16 時 30 分までに 0154-41-6121 にお電話下さい。

また、当院では転院や里帰りの方には転院前の病院で採血した検査も、来院時に再検査させていただいています。

費用は 4,500 円前後となります（検査の種類によっては費用が前後することがあります）が、ご了承下さい。



# 助産外来

## 助産外来とは

医師ではなく、助産師が健診と保健指導を行う外来のことをいいます

## 対象・日時

妊娠 27~28 週と 36~37 週の全妊婦様  
毎週火曜日の午前 1 人 30 分完全予約制

## 内容

 血圧・体重チェック、尿検査

 経腹エコー（医師が妊婦健診にて行っている推定体重や性別等の診断目的のエコーは行いません）

 保健指導



## 妊娠 27・28 週

- 日常生活の注意点
- 早産、貧血、冷え、便秘の予防
- 体重コントロールと食生活について
- 骨盤ベルトについて
- 胎動について
- 分娩・新生児用品の準備
- マイナートラブルの予防・対処方法

## 妊娠 36・37 週

- 分娩開始徴候、入院時期と入院方法
- 分娩促進の方法
- 乳頭の手入れ
- 妊娠高血圧症候群について
- 体重コントロールの確認
- マイナートラブルの予防・対処方法
- バースプランの確認



## マタニティクラス



お休み中

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、院内マタニティー教室の開催を自粛しております。

当院で出産される皆様が、安心してお産や育児ができるように、動画での受講をご案内しております。

### お産編

#### ♡内容♡

当院の取り組み、お産のしくみ、病棟・LDRの見学等

#### ♡日時♡

第2、第4木曜日

13:30~14:30

### 母乳編

#### ♡内容♡

当院の取り組み、母乳育児はなぜいいの?、人形を使用した授乳体験等

#### ♡日時♡

第3木曜日

13:30~14:30

♡対象♡ 妊娠30週以降で、当院で分娩される妊婦様（ご家族の方の参加も可能です）

♡場所♡ 当院4階 4B病棟 カンファレンスルーム

# マタニティ・ヨガ



## 目的

- 妊娠中の心身の不安を軽減させ、リラックス効果促進
- 腰痛や関節痛等マイナートラブルの軽減
- 出産、育児に向けての体力作り

## 日時

毎週木曜日 10:00~11:30 (変更となる場合もあります)

## 対象となる方

- 当院で出産予定の方
  - 当院で妊婦健診を受けて里帰り分娩予定の方
- (妊娠 16 週以降から受講できます)

無料です♪



## 場所

当院 2 階講堂

## 講師

GOOD さとみ先生 (GOOD YOGA スタジオ主宰)

# 入院



出産



入院スケジュール



必要物品



病室・食事

## 分娩室

入院が決まると 4B 病棟に入院となります。LDR（陣痛・分娩・産後の回復）にて、陣痛から産後の回復までを同一室で過ごしていただきます。

室内にはトイレ、洗面が完備されており、出生直後の赤ちゃんの処置も LDR で行います。



## 🌸お産セット🌸

入院となった際にはお産セットをお渡ししています。



①M ナプキン 2 袋

⑤へその緒入れ 1 箱

②S ナプキン 2 袋

⑥産褥パンツ 1 枚

③母乳パット 1 袋

⑦授乳用ブラジャー 1 枚

④おしり拭き 1 袋

⑧直後パット 1 セット

## 🌸立ち会い出産🌸

当院では立ち会い出産を行っています。ご出産までに立ち合う方を決めていただきます。

## 🌸バースプラン🌸

どのようなお産にしたいか考えていただき、ご希望に沿えるようお手伝いさせていただきます。

## 入院スケジュール

入院期間は、初産の方 5 日間、経産の方 4 日間、帝王切開の方は 7 日間です。

[経膈分娩の方](#)

[帝王切開の方](#)

それぞれのボタンをクリック  
していただくと、入院期間中の  
予定をご覧いただけます。



























## 経膣分娩のスケジュール

産後日数	分娩当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
	 <b>ご出産おめでとうございます</b>				 <b>退院</b> おめでとうございます	
検査・診察	 入院オリエンテーションがあります (入院時にできなかった患者様)	 看護師が子宮収縮等を見てシャワー浴が許可になります。			 退院診察があります	何かお困りな事があればいつでもご連絡ください
その他			 採血があります。貧血の場合は鉄剤が処方されます			
		 朝食前に体重測定をしてください(毎日)保健指導室で計測し、氏名・測定値を記入しBOXに入れてください				
 母児同室の説明があります 順調であれば分娩後5時間で同室できます				 沐浴実施があります ご本人様以外の希望がありましたらスタッフにご相談ください		
				 退院指導があります		
 出生証明書は14日以内に届出をしてください。 入院中に届出をする方は看護師にお伝えください				母子健康手帳に経過を記載します。届け出等でお持ちの方はこの日までにお戻しください		
赤ちゃん	清潔   毎日午前中に清拭か沐浴をします					
母乳育児	  母乳は赤ちゃんが欲しがるときに満足するまで飲ませましょう。ただし、3時間以上寝ている時はお知らせください。母乳が不足な時にはブドウ糖水やミルクを飲みます					
内服			 K2シロップ(出血予防)を飲みます	 K2シロップ(出血予防)を飲みます		
検査・診察					 先天性代謝異常等の採血・退院診察があります	
その他	検査・治療が必要な赤ちゃんは、小児科(新生児室)入院となります。 新生児室の面会時間 14:00~15:00 18:30~19:00 新生児集中治療室の面会時間は異なりますので、看護師よりご説明いたします。					

※上記内容は、現時点における予定です。状況により変更となる場合には改めてご説明させていただきます。

産婦人科病棟

# 帝王切開のスケジュール

産後日数	入院	分娩当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目		
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
	9時入院です 中央受付4番で保険証確認後、4B病棟に来てください 限度額認定証の手続きを済ませることをお勧めします。詳しくは医療相談室でお聞きください。								 退院		
食事	 普通食	 絶食	 全がゆ	 普通食	お祝い膳						
 検査・診察等	麻酔科受診後に絶食時間や手術時間についてのオリエンテーションをします	9時頃から点滴を始めます	 採血 点滴 (~夕方)	点滴(朝と夕方)	 採血・検尿		 採血・検尿	 退院診察			
		手術中はご家族は4階のデイルームでお待ちください	 清拭をします	創部の状態をみてシャワー浴ができるようになります	シャワー浴						
		 母子同室の説明があります						退院指導・沐浴の実施をします。 休日の場合は前後することがあります			
		 朝食前に体重測定をしてください(毎日) 保健指導室で計測し、氏名・測定値を記入しBOXに入れてください									
	 出生証明書は14日以内に届出をしてください。入院中に届出をする方は看護師にお伝えください。また母子手帳は退院前日までにお戻しください										
赤ちゃん	清潔	  毎日午前中に清拭か沐浴をします									
	母乳育児	  母乳は赤ちゃんが欲しがる時に満足するまで飲ませましょう。ただし、3時間以上寝ている時はお知らせください。 母乳が不足な時にはブドウ糖水やミルクを飲みます									
	内服				K2シロップを飲みます		K2シロップを飲みます				
	検査等						先天性代謝異常等の採血があります		 退院診察		
	その他	検査・治療が必要な赤ちゃんは、小児科(新生児室)入院となります。 新生児室の窓越し面会時間 14:00~15:00 18:30~19:00 新生児集中治療室(NICU)の面会時間は異なりますので、看護師よりご説明いたします。									

※上記内容は、現時点における予定です。状況により変更となる場合には改めてご説明させていただきます。

産婦人科病棟









## 必要物品

### ご持参いただきたいもの

- ・洗面用具（タオルも含め）
  - ・シャワー道具（バスタオルも含め）
  - ・基礎化粧品
  - ・ティッシュペーパー
  - ・スリッパ
  - ・ゴミ箱またはゴミを入れる袋
  - ・パジャマ（通常は病衣を貸与しています）
  - ・授乳用ブラジャー
  - ・ナプキン、おしり拭き
- (お産セットに含まれますが不足の可能性あります)
- ・食事道具
  - ・イヤホン
  - ・筆記用具
  - ・産褥ショーツ
  - ・退院時に赤ちゃんが着る服、おくるみ

### 当院で用意しているもの

- ・授乳用ブラジャー1枚 
- ・母乳パット1袋 
- ・産褥ショーツ1枚 
- ・ナプキン Sサイズ 1袋、Mサイズ 1袋 
- ・赤ちゃんの肌着
- ・おむつ
- ・おしり拭き1袋 

 : お産セットに含まれるもの

## 病室

令和3年11月より、4人部屋、2人部屋の個室の運用を開始しました。

なお当初からの差額室（要予約・1泊5,000円）は、トイレ・洗面・シャワーを完備しています。



🌸 個室の運用 🌸



🌸 差額室 🌸

## 食事

産後 3 日目のお夕食時に、当院で出産された患者様にお祝い膳をご用意しています。患者様の状態により、お祝い膳を提供できない場合もございますのでご了承ください。

お祝い膳の箸袋には、お母様のお名前と赤ちゃんの出生時間を記したものををご用意させていただいています。



メニューの詳細等については下記の当院栄養科のホームページをご覧ください。  
当院栄養科のページはこちらです。

[https://www.kushiro-cghp.jp/bumon2/eiyouka/syokuzi.html#a2\\_4](https://www.kushiro-cghp.jp/bumon2/eiyouka/syokuzi.html#a2_4)

## すくすく健診（産後健診）

### ✿健診内容✿

- 退院後の育児について
- 母乳のケアや栄養の相談
- 赤ちゃんの全身状態（体重増加について）
- お母さんの全身状態（尿検査・血圧など）



体重増えたかな～？



### ✿場所✿

2階 産科外来

### ✿対象✿

当院でご出産され退院後 1週間～10日以内のお母様と赤ちゃん

### ✿料金✿

4～10月 ￥1,610円

11～3月 ￥1,680円（冬期間は暖房費のため）

### ✿日時✿

毎週月曜日、火曜日、金曜日

午後 13:30～16:30（予約制）

※遠方の方や都合がつかない方には電話訪問を行っています。



# 一人で悩まないで 育児の困った！を解決

24時間いつでもご相談ください。電話対応も行っています。



- 母乳が足りているか不安
- 育児がうまくいかない
- どうしてよいかわからない



- うまく授乳ができない
- おっぱいが張る
- おっぱいが痛くて辛い



- 乳房マッサージ
- 授乳について教えてほしい
- 母乳について知りたい



- 育児が辛い
- ついイライラする
- 涙がでる



- 身体がしんどい…
- 支援者が誰もいない
- 眠れない

市立病院にご連絡 (0154-41-6121)

平日 8:30~17:00 産婦人科外来

17:00~翌 8:30 4B 病棟  
※土日祝もこちらで対応いたします

助産師が対応いたします

# HELLO, MAMA

## 産後ケアの ご案内



当院では、釧路市の委託事業として、産後ケアを行なっております。  
お部屋はゆったりと過ごせるよう、個室としてご利用いただきます。  
産後の生活や子育てに不安がある方、ホッとひと息つきたい方など、  
お気軽にご利用ください。

### 対象

釧路市にお住まいの産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

### 利用日数

1泊2日または2泊3日  
(平日のみ。土日・祝日・年末年始を除く)

### 料金

1泊 5,000円+食事代

### ケア内容

- ・ 育児相談
- ・ 育児技術の指導
- ・ 発育チェック
- ・ 授乳指導
- ・ お母さんの心身の休息
- ・ アロママッサージ
- ・ 産後の健康管理、生活面の相談・指導 などなど

### 必要な持ち物

- ・ 母子健康手帳、健康保険証
- ・ お母さんに必要なもの  
(洗面道具、はし、コップなど)
- ・ 赤ちゃんに必要なもの  
(おむつ、おしり拭き、ミルク、哺乳瓶など)

### お問い合わせ

釧路市健康推進課  
31-4525



アドバンス助産師

# アドバンス助産師7名在籍!!

アドバンス助産師って？

全国レベルで標準化された助産師としての実践能力が認定された資格です！



自律した実践力のある助産師です



専門的でより質の高い助産ケアを主体的に提供ができます



院内助産や助産師外来でのケアの提供ができます



私たちアドバンス助産師です！





# 無痛分娩開始のご案内

産婦人科では令和3年12月より無痛分娩を開始いたしました。

無痛分娩とは麻酔を使用し分娩時の様々な痛みをやわげる方法です。

保険適応外のため、通常分娩費用に加えて、別途8万円が必要となります。

詳しくは下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】

市立釧路総合病院 4B病棟

0154-41-6121(代表)





# 無痛分娩って？



出産の痛みを麻酔で和らげ、出産時や産後の疲労などを軽減するお産方法です。痛みが完全に無くなるわけではありませんが、メリット・デメリットを知って、あなたらしいお産をしてみませんか？

## メリット



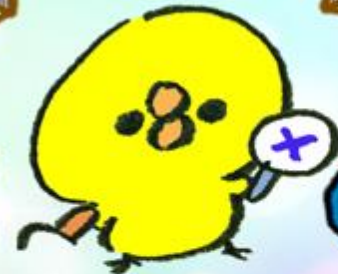
産後の回復が早い

疲労度が少ない

陣痛を和らげられる

緊急帝王切開の麻酔に使える

## デメリット



麻酔合併症のリスクがある

吸引分娩になる可能性がある

お産が長引く可能性がある