



**ママになる貴女へ
笑顔あふれるお産を目指して**



市立釧路総合病院



妊娠おめでとうございます

産科外来では、母子ともに元気に出産の日を迎えられるようスタッフ一同で大切な妊娠期間をサポートしていきます。



も

く

じ



- 妊娠初期から分娩までの身体のこと 1
- 出産に向けて備えておくことチェック 2
- 妊娠中の体重管理のお話 2
- 風疹ワクチンのこと 3
- 妊婦健診の予定 4
- 妊婦健診の受付からご帰宅まで 4
- 助産外来でゆっくりお話ししましょう 5
- マタニティヨガのご案内 6
- 産後の健診のご案内 7
- すくすく健診のご案内 7
- お産の日を迎えるまでに 8
- 病院への連絡方法について 9

妊娠初期から 分娩までの身体のこと



妊娠初期はどんな時期？（～13週）

つわりがまだ辛い人もいますが胎盤が完成する16週頃には落ち着いてきます。胎盤が完成するまでは、出血などのトラブルを起こしやすいためしっかりと休息をとり、無理のない生活をしましょう。



妊娠中期はどんな時期？（14週～27週）

おなかのふくらみがわかるようになります。大きくなるおなかを支え、冷えから守るためにも妊娠16週頃から腹帯の着用をお勧めします。腹帯には様々なタイプがありますが、生活スタイルや使いやすさに合わせて選びましょう。大きくなるおなかに合わせた下着も選びましょう。

つわりが楽になり、つつい食べ過ぎ…になりやすい時期です。目標体重を母子手帳でもう一度確認しましょう！適度な運動も大切です。1日30分の散歩やストレッチなど生活に合わせた運動ができるといいですね。（切迫早産等で安静の説明を受けている方は安静を優先してください）。当院ではマタニティヨガも開講しています。

ママの血液から栄養をもらい赤ちゃんは成長していきます。「貧血」を予防するため、鉄分を多く含んだ食材を使ったごはんを食べましょう。

20週を過ぎた頃には、「胎動」を感じるようになりますよ！



妊娠後期はどんな時期？（28週～）

胎外生活に向け、赤ちゃんはどんどん発育していきます。お腹が大きくなることで、様々なからだの変化がおきるでしょう。便秘や腰痛になりやすく、改善しない時には相談してくださいね。助産外来では様々な症状への対処方法など、個別に合わせた説明を行います。

32週頃までには、入院の準備を済ませておいてください。育児用品の準備も始めましょう。里帰り分娩を予定している方は、転院先への紹介状の準備がありますので、転院を予定していることをお知らせください。転院時期や転院先がわかりましたら、当院での最後の健診になる前までには教えてくださいね。

出産に向けて備えておくことチェック☑

☑どこで分娩しますか？

赤ちゃんと一緒に生活の始まりを自宅で過ごすのか、里帰りして分娩するのかについて、ご家族で相談してみてください。里帰り出産を予定している方は、お知らせください。妊娠初期の段階で予約が必要な施設もあります。

☑産後の生活をサポートしてくれる人はいますか？

産後は妊娠前の身体に戻るまで6～8週間かかります。育児や家事の協力をしてくれる方はいますか？急な分娩の入院の時にも上のお子様のお世話をしてくれる方はいますか？家族や社会的資源の活用をして、無理をせず過ごせる環境を整えましょう。

☑栄養バランスを意識しましょう！

赤ちゃんはママの血液から栄養をもらい成長していきます。食生活を見直し、1日3食栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

☑体は冷えていませんか？

妊婦さんに「冷え」は大敵です。5か月頃からの腹帯の着用や、靴下を履くこと、お腹の大きさに合わせた下着の着用をお勧めします。

☑体重計はありますか？

家でも体重を計測する習慣をつけましょう！

妊娠中の体重管理のお話

当院では、妊娠前の体重と身長からBMI値を算出し、個別に目標体重を設定しています。

BMI25以上となる妊婦さんや妊娠中の体重増加が著しい場合、分娩が長時間になる事や、出血量が多くなる傾向にあります。また、母児の健康状態に大きな影響をもたらす、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、血栓塞栓症などにもなりやすいのです。急激な体重増加には多くの危険性が潜んでいるため、妊婦健診では毎回体重測定を行っています。母子手帳には個別に目標体重を記載しています。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$

体重区分と体重増加推奨量

BMI	体重区分	体重増加推奨量
18.5未満	痩せ形	9～12kg
18.5～25未満	普通	7～12kg
25以上	肥満	個別対応

風疹ワクチンのお話

妊婦さん（特に妊娠初期）が、風疹かかると、産まれてくる赤ちゃんが「**先天性風疹症候群**」という病気にかかってしまうことがあります。

先天性風疹症候群は、耳が聴こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしている…などの症状を引き起こすことがあります。赤ちゃんが生まれつきの病気にならないよう、家族みんなで風疹の予防接種を受ける事をご検討ください。



Q 今からでも受けられますか？

A 妊婦さんは風疹ワクチンの接種ができません。風疹抗体価が低いと言われた場合は特に感染防止（マスク、手洗い、うがい、流行している集団や場所を避ける）をお勧めします。



Q 夫や子どもが風疹ワクチンを接種した場合、うつることはありませんか？

A ワクチンを受けても他の人にうつることはありません。ご家族の方がワクチンを接種することで妊婦さんが風疹にかかる危険を減らすことができます。



Q 風疹抗体価が低い場合、今後どうすればよいですか？

A 当院では、産後の入院期間中に風疹ワクチンを受けられるようご案内しています。



★男性の方は★

風疹にかかったことがない、ワクチンを受けていない、どちらも不明でしたらワクチンの接種をご検討ください。2度以上受けても問題ありません。



★お子さんは★

1歳児（第1期）と小学校入学前（第2期）には、麻疹風疹ワクチン（MRワクチン）を受けましょう。



★妊婦さんは★

出産後ワクチンの接種をご検討ください。ただし、ワクチン接種後は2か月の避妊が必要です。

妊婦健診の予定

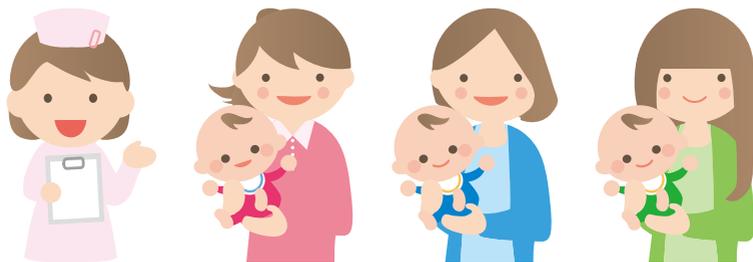
持ち物 母子手帳・診察券・保険証・市町村発行のクーポン券

妊娠週数	検査・保健指導の内容				健診の間隔
	エコー、モニター	培養検査など	血液検査	保健指導	
12週	経腹エコー (毎回行います) 		血液型、梅毒、HIV、肝炎ウイルス、血糖、風疹抗体、甲状腺機能、HTLV-1、トキソプラズマ、不規則抗体	風疹ワクチン、体重管理、マタニティヨガ、マタニティクラス、助産外来、妊婦健診の受け方助産外来、病院への連絡方法等の説明	4週毎
20週	経膈エコー (早産・胎盤チェック)	クラミジア 淋菌			
24週	助産外来		貧血・血糖 (絶食の必要はありませんが、血糖の検査があるので、直前の食事摂取は控えてください)	個別保健指導 (助産外来)	2週毎
28週				マタニティクラス 入院のご案内、らいつ、入院準備用品	
30週					
34週	助産外来	腔分泌物検査		らいつ回収、パースプラン確認、分娩承諾書の説明	1週毎
36週			貧血 (絶食の必要はありません)	個別保健指導 (助産外来)	
38週～	胎児心拍モニター	内診			
産後	すくすく健診、1か月健診を予定しています				

妊婦健診の受付からご帰宅まで

- ① 1階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、血圧値を記載し母子手帳提出トレイにお出してください。
- ③ 採尿用カップを手渡しますので、採尿し、産科外来女子トイレ内の専用BOXにカップごと提出してください。
- ④ 診察室5の電光掲示板に受付番号が点滅しましたら、診察室にお入りください。
エコー検査を行います。ご家族も一緒に入ることができます。
- ⑤ 次の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待合にいてください。
- ⑥ 産婦人科の受付からお呼びします。クーポンの受け取りや処方箋お渡しをします。
- ⑦ 1階自動精算機で精算を行います。

助産外来でゆっくりお話ししましょう



当院では、妊娠28週・36週の妊婦健診を助産師が行っています

妊娠28週頃は、お腹も少しずつ大きくなってきて、身体にも様々な変化がおこります。ちょっとした不調や心配事も出てくるでしょう。

また、お家に赤ちゃんを迎えるための準備や母乳育児に向けてのケアなど、お伝えしたいことも沢山あります。助産師とゆっくりお話ししましょう。

妊娠36週頃には、いよいよ近づいてきたお産に向けて、不安な気持ちや楽しい気持ち、身体の準備や入院準備のことなどお話ししましょう。こんなお産にしたい…というあなたの思いを教えてくださいね。

健診の内容

保健指導

尿検査、血圧測定、体重測定、胎児心拍モニタリング（36週）
エコーでおなかの中の赤ちゃんの様子を一緒にみましょう。
（診断や計測は行いません）

日時

火・木・金曜日の13：30～16：30
おひとり30分、予約制で行っています。

（医師の判断で助産外来での健診が許可にならない場合もあります）

マタニティ・ヨガのご案内

呼吸に合わせて赤ちゃんとのつながりをより深く感じながら妊娠週数に合わせて、無理なくしっかりと体を動かし、深いリラクセスへと導いていきます。

ヨガの効果

- * 妊娠中の心身の不安を軽減させ、リラクセス効果を促します。
- * 腰痛や関節痛など妊娠中特有のマイナートラブルを軽減。
- * 出産育児に向けての体力作り。

講師

GOODさとみ先生 (GOOD YOGAスタジオ主催)

日時

毎週木曜日 10:00~11:30 (変更の場合あり)

場所

釧路総合病院2階 講堂
※ヨガの効果はすぐにできるものではないため、続けて受講できる方、
当院で出産予定の方が対象となりますのでご了承ください。

持ち物

体調チェック用紙、飲み物、タオル
(ヨガマットは当院で用意してあります)

参加希望の方は、妊婦健診の時にスタッフにお知らせください。

医師の許可があれば、同意書を記入し参加可能となります♪

無料で開講しています♪



マタニティクラスのご案内

♡お産編♡

お産は人それぞれで、同じお産はありません。

自分らしいお産をするため、まずは基本的なことを学んでいきましょう!!

〈内容〉・当院での取り組み
・お産のしくみ
・病棟、LDR見学 など

〈日時〉 第2、第4木曜日
第一部 12:30~14:15
第二部 14:30~16:15

♡母乳編♡

初めてママになる方もお子さんがいる方も、母乳育児がスムーズにおこなえるコツや情報が満載のクラスです♪

〈内容〉・当院での取り組み
・母乳育児ってなぜいいの?
・赤ちゃん人形を使った授乳体験 など

〈日時〉 第3木曜日
第一部 12:30~14:15
第二部 14:30~16:15

対象

30週以降で、当院で分娩される妊婦さん
ご主人、お母さまなどご家族の参加もOKです
※各部20名以内での開講となり、ご希望の時間帯に添えない場合ご了承ください。

場所

市立釧路総合病院 4F 4B病棟 カンファレンスルーム

産後の健診のご案内

すくすく健診

退院後1週間ごろのお母さんと赤ちゃんを対象に、助産師による健診を行っています。

場所

産科外来

日時

月・火・金曜日の午後 30分程度

1ヶ月健診

出産後1ヶ月になるお母さんと赤ちゃんを対象に、医師による健診を行っています。

場所

婦人科外来 小児科外来

日時

火曜日 12:30から受付開始

※産後の健診は、入院中に個別で予約を取ります。

お産の日を迎えるまでに・・・

入院に必要なもの(32週までに準備しましょう)



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> 退院時の赤ちゃんの服・おくるみ
(入院中は病院の服とオムツを使用します) |
| <input type="checkbox"/> 診察券 | <input type="checkbox"/> 承諾書・入院誓約書
(妊娠34週以降で渡します。外来で提出していない場合持参してください) |
| <input type="checkbox"/> 洗面道具、シャワー道具
(バスタオル等も) | <input type="checkbox"/> 産褥ショーツ・授乳用の下着 |
| <input type="checkbox"/> ガウン、又はパジャマの上に羽織るもの | <input type="checkbox"/> ナプキン (病院の売店でも購入できます) |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 赤ちゃんのおしり拭き
※上記3つはお産セットに入っていますが、不足することがあるため持参をお願いします。 |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | |
| <input type="checkbox"/> イヤホン | |
| <input type="checkbox"/> 時計 (病室にないため必要な方) | |
| <input type="checkbox"/> ゴミ箱、又はゴミを入れる袋 | |
| <input type="checkbox"/> 授乳用ガーゼハンカチ | |

その他のお願い

- マニキュア・ペディキュア・ジェルネイル・髪やまつ毛のエクステは緊急帝王切開になった場合、対応に時間を要するため控えてください。また、分娩で入院した際は、化粧は控えるようお願いしています。
- 指輪やその他身につけている貴金属類、ミサガ等は外せるようにしてください。
- 防犯上、高価な貴金属類や高額な現金はお持ちにならないでください。
- これから始まる育児と出産に備えて、爪を切るようにしましょう。

立ち合い出産について

ご家族の立会いのもと、赤ちゃんの誕生を迎えることが出来ます。お子様の立会いを希望される場合は、必ず責任を持てる大人の方が付き添えるようお願いしています。

立ち合い出産の希望については、出産予定日が近づいてきた頃に確認させていただいています。赤ちゃんを迎える準備の一つとして、周囲の方と話し合ってみてはいかがでしょうか。

病院への連絡方法について

市立釧路総合病院

〒085-0822 釧路市春湖台1番12号

☎0154-41-6121 (代表)

病院に電話をする時

上記番号にお電話頂くと、電話交換担当に繋がります。お名前、妊娠週数、診察券の番号をお聞きしますので、お手元に診察券を用意してください。

妊婦健診の予約変更が必要な時

上記番号にお電話ください。「妊婦健診の予約変更の件です」と伝えてもらえると、産婦人科病棟に電話がつながり、変更の対応を致します。

14：00～17：00までのお電話をお願いします。

病院から皆様にお電話をする場合

当院から皆様にお電話する場合がありますが、発信専用番号が複数あります。着信履歴などからそのままおかけ直し頂いても発信専用のため繋がりません。不在時は再度当院よりお電話しますが、折り返しのお電話の場合は、上記番号におかけください。

平 日 (8：30～17：00) 産科外来

休日・夜間 (17：00～8：30) 救急外来

にて、対応致します。



