

B分娩編

1 分娩の準備

(1) 心の準備

陣痛は、赤ちゃんが生まれ出て来るのに必要なエネルギーで、出産は赤ちゃんとお母さんが初めて行う共同作業です。

これから出会う自分の赤ちゃんの姿を想像して、出産を前向きに受け入れて臨んでいきましょう。

(2) 身体の準備

お産についての正しい知識を学んで、呼吸法やリラクセス法、いきみ方の練習をしておきましょう。

(3) 家族で行う準備

1) 入院中の留守家族のために、家事の分担を決める等、赤ちゃんを迎えるために家族みんなでよい環境を作っておきましょう。

2) 予定日が近づいたら、入院方法を家族の方と確認したり、必要物品を揃えたりして、いつでも入院出来るように準備を整えておきましょう。

3) 立ち合い分娩について

当院では、立ち合い分娩を取り入れています。ご家族でよく話し合いをされて、医師または助産師に申し出てください。

4) バースプランを記入しておきましょう

バースプランとは、バース (Birth)、すなわち出産の計画を立てることをいいます。妊娠中からリラクセスや陣痛の乗り越え方の練習をしたり、赤ちゃんが生まれるまでと分娩後に自分がどうしたいかを具体的に考え、自分らしいお産に主体的に取り組んでいきます。プランによってはご希望に添えないこともあります。当院で準備したバースプラン用紙をもとに家族で話あってみましょう。

2 物品の準備

妊娠 31 週頃までには準備しておきましょう

(1) 赤ちゃんの用品



紙おむつ または
布おむつ (30 組程度)
おむつカバー



肌着
(3~5 枚)



中着
(3~5 枚)



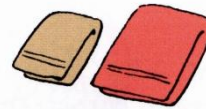
ベビー服
(3~5 枚)



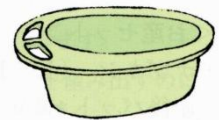
おしりふき



ガーゼハンカチ



タオル・バスタオル



ベビーバス



ベビーソープ



洗面器



湯温計



綿棒



ベビー用体温計

2) 入院時の必要物品



母子健康手帳
筆記用具



マイナンバー



印鑑



診察券



お薬手帳
現在内服中の薬



小銭



時計



マグカップ・箸



コップ
曲がるストロー



洗面道具一式

前開きのパジャマ 2~3 枚

タオル 5~6 枚

産褥ショーツ 2~3 枚

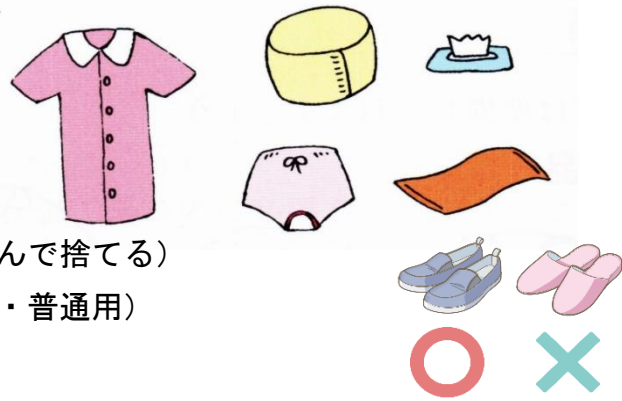
はき慣れた靴

ビニール袋 (ナプキンや紙おむつを包んで捨てる)

普段使用しているナプキン (ナイト用・普通用)

予備のおしり拭き

授乳クッション



* ガーゼハンカチ、タオルは授乳室で使用しますので名前の記入をお願いします

<お産セット>

・ナプキン (L 1袋、 M 2袋)

・消毒綿 (お母さん用)

・赤ちゃん用お尻拭き

・使い捨て骨盤ベルト

* 随時セットの中身は変わることがあります

お産セットの中に入れておくもの

・前開きのパジャマ (丈の長いもの) 1~2 枚

・タオル 2~3 枚

・産褥ショーツ 2 枚

・普段使用しているナプキン (ナイト用・普通用)

・ビニール袋 (A4 サイズ 2 箱)



* 帝王切開が決定している場合は、入院支援センターで必要物品をご案内します

<退院時に持ってきてもらうもの>

・赤ちゃんの着物一式

・おくるみ

* 入院中のベビーの衣類とおむつはレンタルになっています。退院時に日数分のおむつ代を売店にてお支払いしていただきます。オムツ代は、現金のみの支払いとなります。