

横浜市立みなと赤十字病院 5C病棟

育児のスタートを
スタッフ一丸となって
サポートします！！



平成 24 年度より地域周産期母子センターとして地域の周産期医療と母子の健やかな成長に貢献しています。

当院では医師外来の他に、助産師が中心となって妊婦健診からお産の介助、1 か月健診まで行う『院内助産』を行っています。

自然なお産をめざし、より「楽しく」より「主体的に」安心して妊娠期を過ごしていただくため、助産師による妊婦健診『助産外来』を行っています。

助産外来では妊娠 20 週以降、妊娠経過に問題がなく、助産外来を希望された方を対象に助産師が個別に妊婦健診・保健指導・相談等お産のお手伝いを行っています。

出産の際は、可能な限り助産外来を担当している助産師が出産を担当します。産後も助産師が 1 か月健診を行います。妊娠から産後までトータルにサポートし、楽しい育児がスタートできるようにお手伝いします。

もちろん、医師外来の方にも助産師が妊娠中の保健指導や、お産の介助、入院中の育児のお手伝いを行っています！！

助産外来で妊娠中からお母さんと赤ちゃんの身体と心の健康をサポートします！！

助産外来って何？

助産師が妊娠期から出産・産後まで継続的に健診や保健指導を行います。医師と連携しながら産む女性自身、また家族が安心して赤ちゃんを産み育てていけるようにお手伝いいたします。妊娠中の超音波検査も助産師が担当しています。

助産外来はどうやって受診できる？

完全予約制で月～金曜日に1人35分の時間を使って健診を行っています。

助産外来を受けられる方は正常な経過をたどっていること、リスクがないことなど、いくつかの条件があります。ご本人の希望がある方、自分で産みたい！という意欲がある方に来ていただいています。

受診時に、医師に助産外来を受診したい旨、ご相談ください。詳しく知りたい方は助産師にお声かけください。



ゆっくりお話しもできていい感じ
上の子も連れ来ようかな？

助産外来ブースには、畳がありリラックスして健診を受けて頂けます
保健指導実際に身体に触れ妊婦さんの顔を見て個別に対応することで、不安なことや
疑問を一緒に解決していけるようにします
また、お産やその後の子育てについてイメージできるように関わっていきます



大きくなってますね
手足もよく動かしてますよ

助産師が超音波検査で
赤ちゃんの成長をみます

バースプランって？

お産という貴重な体験を自分らしく、満足のいくものにするために、陣痛や出産への思いや希望を言葉にすることです。パートナーやお子さんと一緒にお産について話してみるのもいいと思います。自分らしいお産について考えてみましょう。イメージがわかかなければ助産師もお手伝いします。

もうすぐお産!?!分娩室に移るまで、陣痛室で過ごします

好きな体勢で家族・パートナーの方と陣痛室で過ごすことができます。痛みの状態を見ながら腰・足など温めたり、マッサージなどお手伝いします。

シャワーを浴びたり、スクワットしたり病棟外の階段を上り下りしたり、アクティブに過ごしていきます。

お産にはエネルギーが必要です！陣痛と陣痛の合い間に、好きなものを食べたり飲んだりしましょう。当院では陣痛中に食べやすいおにぎりやゼリーなどのお食事を用意しています。



痛いけど、
リラックスして過ごせるか
ら安心！！

畳の陣痛室での様子



いよいよお産が近づいてきたら、分娩室に移ります

立ち会い分娩

パートナーやお子さん、ご両親、お友達など、お母さんがそばにいて欲しいと思う方に立ち会っていただけます。

フリースタイル分娩

お母さんの楽な体勢に合わせて横向きや四つん這いの姿勢でお産を行うことができます。妊娠中に考えたバースプランを尊重したお産のお手伝いをします！！



横向きのほうが
ラク～！

LDR 室で横向きのお産の様子

上手ですよ！！
赤ちゃん見えてきましたよ！！



いきむと、赤ちゃんの頭が少し見え隠れしてきました

赤ちゃんが生まれたら早期母子接触ができます！！！！

ご希望されている方には可能な限り、生まれたばかりの赤ちゃんをお母さんの胸の上で抱っこしてもらい、より自然な形でおっぱいをはじめていきます。

医師外来、助産外来共に早期母子接触を行っています。



☆当院は母乳育児推進の病院です☆

当院では、WHO/UNICEFの「母乳育児成功のための10か条」に基づき、可能な限り赤ちゃんが生まれたら分娩台の上でお乳を吸わせて母乳をあげていただいています。

健やかな母子関係を育むために、母乳育児は重要なものです。退院してからの育児がよりスムーズにいくように、生まれたその時からずっと赤ちゃんと一緒に過ごしていただく完全母子同室を行っています。

母乳育児を成功させるための10か条のポスターを病棟に掲げています



幸せ☆

生まれてすぐ
ママのおなかの上でおっぱいを吸っています☆

立会い出産やフリースタイル分娩、バースプランをお聞きしたりすることで、妊産婦の要望に応じて女性にやさしい自然分娩の推進に取り組んでいます。

お母さんの温かで柔らかな子宮の中で、へその緒とつながって健やかに育った赤ちゃんが、生まれた後は子宮の代わりにお母さんの腕の中に抱かれ、へその緒の代わりにおっぱいでつながって安心して過ごす。

赤ちゃんにとってこの上なくハッピーな人生のスタートです！！



分娩の時に陣痛を起こすホルモン「オキシトシン」はおっぱいを吸わせると出ます。オキシトシンは「愛情ホルモン」と言われ、出産、育児でオキシトシンがたくさんでることでお母さんは愛情たっぷりに子育てすることができます。



我が子を抱いてお乳を吸わせるという自然な行為は、母と子の絆が深まり、愛情をもって育児ができ、赤ちゃんの心の安定にもつながるわけです。
もちろん、中には病気を持っていて母乳で育てられない女性もいます。
当院は母乳育児支援に限らず、すべての親子を対象とし、妊娠・出産・育児の過程を通じた「こころ」と「からだ」の健康を支援することが重要であり、母乳を与えることができない母子へのこころのサポートについても取り組んでいます。
子育てのスタートの場としてみなと赤十字病院を選んでくれたお母さんと赤ちゃんが、健やかな子育てができるように、皆で取り組んでいます。

出産準備クラスに参加するとイメージが付きまます

妊娠中期（妊娠 20～27 週）と後期（妊娠 28～35 週）の 2 コースがあり、参加型マタニティクラスを実施しています。クラスでは、普段の外来での保健指導よりもリラックスしたスタイルで、妊娠中に役立つ情報をお届けしたり、お産に向かってどんなふうに過ごしたらより充実したマタニティライフが送れるかといったこととお話しています。クラスで妊婦さん同士が仲良くなることもしばしば…☆

当院でお産される方であればどなたでも受けることができます。皆さんの参加をスタッフ一同お待ちしております！！（有料）

毎月第 1・3・4 土曜日開催です！！予約制ですのでお早めにご予約下さい。

<p>赤ちゃんを産み育てるための 身体づくりクラス（中期） 20 週前後～対象 （28 週以降の方も受けられます）</p> 	<p>お産のイメージをふくらまそう！ 安産クラス（後期） 28 週前後～対象</p> 
<p>「考えるより感じよう～こころの声に耳をすまそう」をテーマに、自分自身の身体を見つめ、妊娠中や出産時の身体の変化を感じることや妊娠中から赤ちゃんのためにできること、赤ちゃんを迎えるところと身体の準備についてなど、これから赤ちゃんを産み育てるために大切なことを一緒に考えていきましょう。また、仲間作りや思いの共有の場になっています☆ ぜひ、中期・後期と参加し、出産へ向けてこころと身体を整え、楽しいマタニティライフを過ごしてくださいね☆</p>	<p>妊娠も後期に入り、少しずつお産へも気持ちが向いてきているのではないのでしょうか…☆ みなさん自分らしさを持っているのと同じで、妊娠・出産は一人一人違います。 あなたらしい、あなただけの妊娠、出産、育児を楽しめるように私たちは応援します！</p>

自分の体を知ろう
妊娠中の体の変化
快適に過ごす生活のヒント☆
妊婦さんにより良い食事・休息・姿勢って？
赤ちゃんを知ろう！
授乳、おっぱいについて
母児同室ってどんな感じ？
妊娠中のストレッチや体力づくり
～2人で一緒にやってみよう～
病棟の見学

自分の体を知ろう
自分の考えるよいお産とは？
分娩の経過を知ろう
出産までの心と体の準備
分娩中の過ごし方
パートナーの役割
産後の生活はどんな感じ？
赤ちゃんのお世話について
産科医、小児科医のお話
病棟の見学



この機会に、聞きたいことを聞いちゃおう！



さあ！

あなたも赤ちゃんとのとってもいい時間、過ごしてみませんか？

お産後のお母さん方の声

♥ 外来で会ったことのある助産師さんにお産の立ち会いをしてもらったので安心しました！

♥ 早期母子接触をして、胸の上で赤ちゃんの温かさを感じた時の感動は一生忘れません☆

…などなど、嬉しい声をたくさんいただいています！！

