



ゆりかご



PL病院が
大切にしていること

家族立ち合い
分娩

お産後すぐの
赤ちゃんとの
肌のふれあい

母乳育児

自然分娩
(フリースタイル分娩)



安産教室

お産の
時の過
ごし方

お産の
流れにつ
いて

呼吸法・
リラック
ス法

おっぱい教室

おっぱい
教室

おっぱい
教室
(抱っこ編)

マ
タ
ニ
テ
イ
ヨ
ー
ガ

ヨーガ①
導入編

ヨーガ②
開脚編

ヨーガ③
立位編

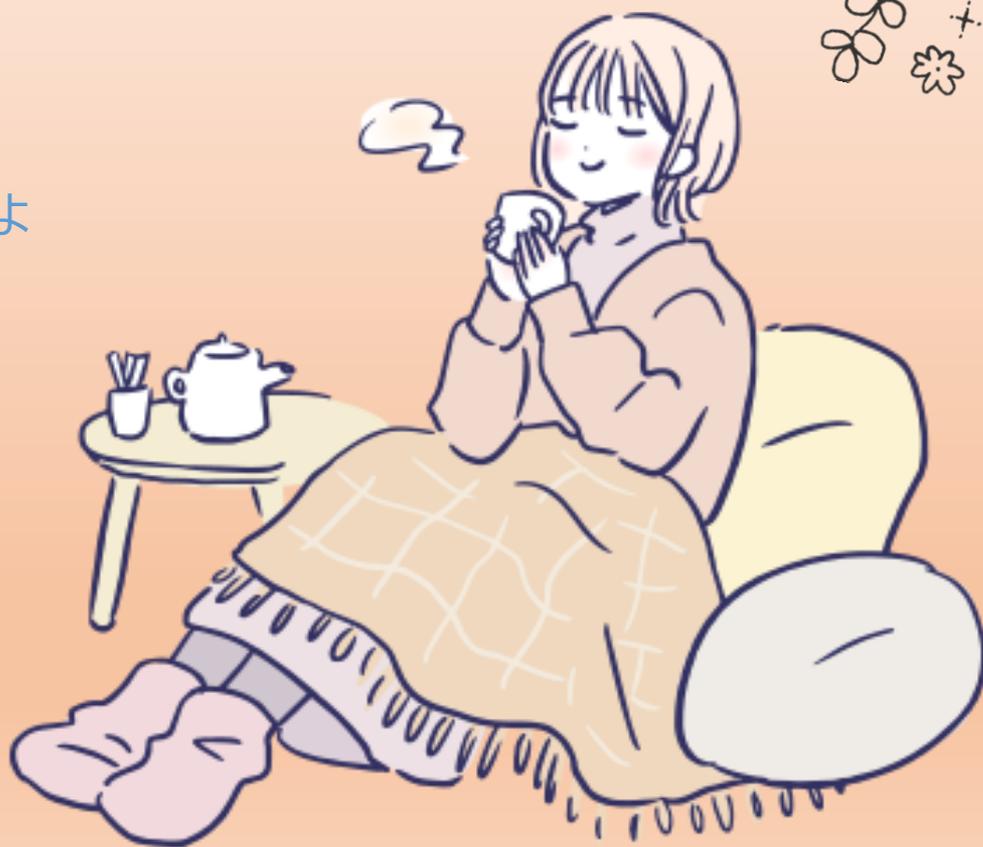
ヨーガ④
猫、寝た
ポーズ編

ヨーガ⑤
呼吸法・
瞑想編

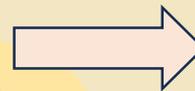
動画も
観てね

妊娠中の大切な お話だよ

赤ちゃんの成長と共に
ママの心と身体も変わってくよ



診察で妊娠が確定したら
もらいに行ってね



妊娠中からお子様が小学校入学までの記録や予防接種の記録をするよ

自治体によっては
「親子手帳」など
名称が変更になって
いることもあるよ

市区町村の役所または
保健センターで貰えます
保健センターでは保健師さん
との面談の時間があります
心配なことや不安なことなど
相談してね





分娩予定日は最終月経から
数えて280日目のことだよ

37週0日～41週6日までは正期産
42週0日以降は過期産
22週0日～36週6日は早産
21週6日までは流産

❀だから❀

定期検診はこの回数で来てね♡

23週まで・・・4週に1回

24週～35週・・・2週に1回

36週以降・・・1週に1回

赤ちゃんとの コミュニケーション楽しんでみてね

妊娠16週頃には
記憶が発達するので
パパやママの声を記
憶するよ

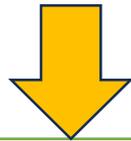
赤ちゃんの胎動は
20週前後で感じ始めるよ
32週頃からは胎動カウントを
やってみましょう

妊娠24週頃には
音として認識できる
ようになるんだよ



★ 妊婦健診で毎回血圧を測るのはなぜ？

妊娠高血圧症候群って
怖い病気があるから



妊娠高血圧症候群になると。。。

- 赤ちゃんの成長が悪くなる可能性もあるよ
- ママは、脳出血や胎盤早期剥離、子癇発作などを引き起こすリスクが高くなるよ



予防。。。

まずは、
体重コントロールを
頑張ろうね

塩分の取りすぎにも
注意だよ

★赤ちゃんはママの食べたもので育つんだよ

タンパク質

鉄分

良質な
脂肪分



元気な赤ちゃん
を育てよう

繊維質

ビタミン
ミネラル

間食は工夫したり
ルールを決めましょう



タバコ・お酒・
薬・生もの

塩分・糖分の
取りすぎ

1週間で
500g以上
増えない
ようにね

毎日
体重測定



適度な運動
マタニティヨーガ

ヨーガ①
導入編

ヨーガ②
開脚編

ヨーガ③
立位編

ヨーガ④
猫、寝た
ポーズ編

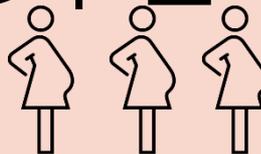
ヨーガ⑤
呼吸法・
瞑想編

ゆっくり
よく噛んで
腹八分目に
しよう

3食
規則正しく
食べる

夕食は軽めに
温かいスープ
野菜を意識
してね

体重コントロール
の基本



20時以降は
食べない

パパの帰りは
待たないよ



コントロールが難しいときは
相談してね

早寝
早起き



朝型の生活
リズムへ
変えて
いこうね

妊娠中のマイナートラブル

トイレが
近くなる

ガマンしないでね

つわり

食べれるときに
食べたいものを
少量ずつ

下着の素材選びと保湿
をしましょう

お肌の
かゆみ

こむら
返り

手足の
むくみ

脚のストレッチや
保温をしよう

静脈瘤

弾性ストッキングを
着用したり、
立ちっぱなしを
避けましょう

困ったことは
小さなことも
相談してね



腰や
背中の
痛み

骨盤ベルトで支えたり、
ヨガも効果的ですよ

便秘を整えましょうね

便秘

痔

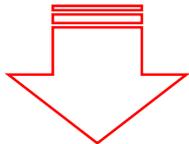
常位胎盤早期剥離って知ってる？

赤ちゃんがお腹にいる時に胎盤がはがれることだよ

妊娠期間中のどの時期にでも起こるんだよ

症状

1. 急激なお腹の痛み
2. 出血
3. お腹が板みたいに硬くなる
4. 胎動が分からなくなる



すぐに電話&受診！！

外来診療時間内は
0721-24-3100
土曜日午後・日・祝は
0721-23-7888



★ 早産や流産に注意しましょう

妊娠22週未満でのお産を流産
妊娠22週以降37週未満でのお産を早産
と言います

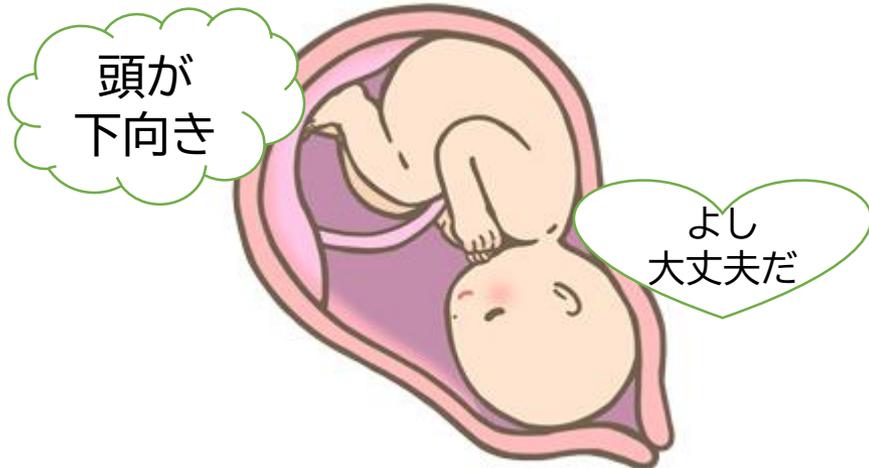
お腹が張る 痛い 出血 破水した等
があれば病院へ連絡または受診しましょう

いずれも安静が一番の治療です

外来診療時間内は
0721-24-3100
土曜日午後・日・祝、夜間は
0721-23-7888



★ 赤ちゃんの体勢



逆子体操で戻ったり
外回転って処置をするときもあるよ
先生と相談だね

★ 予定日を過ぎたらどうなるの？

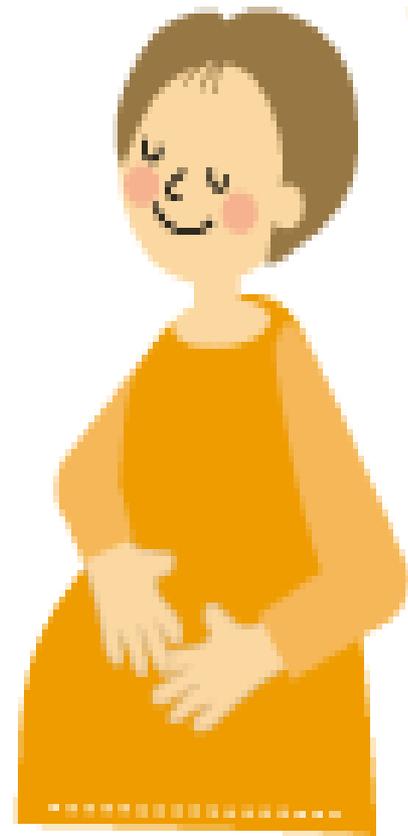
分娩予定日を2週間過ぎると過期妊娠と言います

PL病院では
41週頃までは赤ちゃんの様子や胎盤の状態を観察しながら自然にお産が来るのを待つよ



それでもお産のサインがないときは、入院して陣痛を誘発してお産になるように進めていきます

37週を過ぎたら積極的に運動や乳頭マッサージをして子宮の準備運動（お腹が張るように）をしていこう
37週に入ってからページを参考にしてね



母乳で育ててみたいな

上手くできるかな



不安とか心配あるよね
だから
おっぱいのこと
色々知ってほしいです

おっぱい教室の動画も見てね

おっぱい
教室

おっぱい
教室
(抱っこ編)

PL病院 母乳育児 支援方針

母乳の利点と
正しい情報を
提供します

早期母子接触
と早期の授乳
開始

母子同室の
早期開始

退院後もサ
ポートします

ママと赤
ちゃんを応
援します

ミルクや砂
糖水は本当
に必要な時
だけ

母乳が出始める
までに
数日かかるよ

夜も何回も
起きて
おっぱいを
飲むよ

母乳だけじゃ
足りない時も
あるんだ

他の子に
比べると
飲むの下手か
もって
感じたり

母乳でやってい
けるかなって
不安になったり

急におっぱい
が張ってきて
痛くて辛いと
きもあるよ

最初はなかなか
上手く
吸えないんだよ

おっぱいに
傷が出来た
りするとき
もあるよ

疲れて
心が折れ
そうに
なる時も
あるよ

入院中あるあるなこと

ほかにも、あるけど・・・
(´▽`)

産後できるだけ
早く同室で
過ごすよ

だから

4階東病棟のスタッフはね

ママを一人に
しないよ

必要な時は
母乳以外の水分を
赤ちゃんに
あげるね

夜中の授乳も
見守ってるよ

赤ちゃんの
初めての授乳を
大切にするよ

こんなことを大切にしています

どうしたら
上手にできるか
一緒に考えるよ

ママの休息を
大切にするよ

退院しても
サポートするよ

さあ、いよいよ
赤ちゃんに会えるね



私らしく
赤ちゃんを迎えたい？
パパと一緒に感動したい？
色々、考えてみよう

お産で入院するときの準備

♡ 入院したらすぐにスタッフへ渡せるよう
に一袋にまとめてね

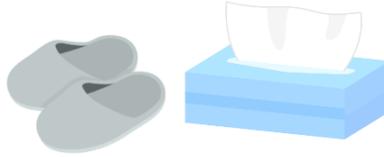
母子手帳



パジャマ
タオル類



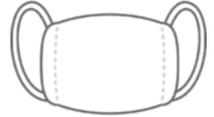
スリッパ・ティッシュ・
ウェットティッシュ



食事用具



マスク



洗面用具



時計または携帯



筆記用具



スポーツドリンクやゼリーな
どのエネルギー補給グッズ



レッグウォーマー
足元保温用グッズ



退院の時の
赤ちゃんの服



赤ちゃんの保湿剤 ♡

ガーゼのハンカチ
10枚程度

ナイト用ナプキン
1袋

産褥ショーツ
2~3枚 ♡

授乳ブラや
ハーフトップ

骨盤ベルト ♡

赤ちゃんのお尻
拭き1袋

立ち合い分娩について

当院では、分娩時立ち合い分娩が可能です

1. 立ち合い分娩ができるのは、夫またはパートナー、もしくはそれに代わる成人1名のみです
2. 分娩の進行状況によっては、自宅にて待機していただくことがあります
ご連絡は携帯、または自宅への電話となりますのでいつでも連絡が取れる状態で待機してください
3. 立ち合い分娩をされた当日は、どなたも面会はできません

ご理解頂きたい事

★立ち会われる方の当日の身体症状によっては、立ち合い分娩をご遠慮いただくことがございます

★感染症流行期は、立ち合い分娩が不可となることもございます
感染症拡大防止への対策にご協力ください

詳細は、外来での保健指導時に助産師までお問合せください

立ち合い分娩ご希望の方はこの書類を忘れないでね



立ち合い分娩を希望されるご家族へ

立ち会い出産を希望されるご家族へ <本人控え>

当院では、新型コロナウイルス感染拡大防止に留意したうえで立ち会い出産をしています。出産されるお母さんと、赤ちゃんの健康と命を守るため、以下の注意事項を守っていただくようお願いいたします。

【立ち会いできる方】
夫（パートナー）または母（それに準ずる方）となります。

【立ち会いできる時期・時間】
分娩が進んでから分娩後2時間までです。
*分娩が進んできた段階で病院（もしくは妊婦ご本人）から連絡させていただきます。
*急速に分娩が進行した場合や、病棟の状況により、立ち会い出産に間に合わないこともありますのでご了承ください。

【立ち会いできる条件】

- 過去2週間に感染が疑われる人や濃厚接触者との接触がない。
- 過去2週間の発熱がない。（2週間の健康チェックシートを記入していただきます）
- 過去2週間 咽頭痛・鼻汁・咳・倦怠感・息苦しさ・味覚障害・嗅覚障害などの症状がない。
- 家庭内・職場・学校に発熱などの体調不良者がいない。
- 来院時に風邪の症状、体調不良の自覚などがなく、体温が37.5度未満である。（当日検温と体調確認を行います）
- 日常生活の中で以下の点に十分注意して生活している
 - ・3密（密閉・密集・密接）を避けている。
 - ・感染リスクが高まる「5つの場面」を避けている。

飲酒を伴う懇親会等・大人数や長時間に及ぶ飲食・マスクなしでの会話・狭い空間での共同生活（特に家族以外）・居場所が切り替わる場面（休憩室や更衣室、喫煙所など）
*厚生労働省 HP「感染リスクが高まる5つの場面」参照

【注意事項】

- 入院時に必ずこの用紙と健康チェックシートを持参してください。
スタッフにより、当日の健康チェックとともに立ち会いできるか確認させていただきます。
- 病院内ではマスクの着用が必要です。必ずご自分で不織布マスクをご準備ください。
- 立ち会い中は病棟内での食事はご遠慮ください。
- 立ち会い中に気分不良や体調が悪くなった場合は必ず申し出てください。
- 帰宅後に発熱や体調不良が現れた場合は速やかに病院に連絡して頂き、検査を受けていただくようご協力をお願いいたします。

説明日： 年 月 日 PL 病院 産婦人科病棟
説明者： _____
妊婦本人署名： _____ 夫（パートナー）署名： _____

健康チェック表

健康チェックシート

妊婦氏名() 立ち会い者氏名() / 続柄()
立ち会い者の新型コロナワクチン 接種回数(回) 最終接種日(年 月 日)
立ち会い者のコロナ罹患歴(有 無) 最終罹患日(年 月 日)

	日付	体温	咳嗽	倦怠感	咽頭痛	頭痛	息苦しさ	味覚・嗅覚障害	下痢	嘔気・嘔吐	その他の症状
1			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
2			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
3			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
5			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
6			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
7			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
8			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
9			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
10			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
11			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
12			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
13			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
14			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	

*妊娠35週になったら分娩に立ち会う方は、体温測定と上記の症状の有無を確認し記入をお願いします。

*来院時は、必ずこの用紙をご持参ください。

忘れたら立ち合い分娩ができなくなるので
気を付けてね

37週に入ってからのご過ごし方

楽なお産？

スムーズなお産？

家族みんなで迎えるお産？

ママも赤ちゃんも元気なお産？

出血が少ないお産？

安産ってどんなお産？

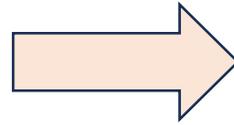
お産の時の過ごし方

お産の流れについて

呼吸法・リラックス法

バースプランに記入してみよう

①どんなお産がしたいのか
まずはイメージしよう！



Keywordは。。。

1. 身体を温める

2. 体力をつける

栄養バランスを
考えて3食食べ
よう



早寝・早起き
朝型リズムの生活習慣



温かい飲み物や食べ
物を意識してる？

半身浴も効果的に
身体を温めるよ



お腹や腰回りもあったかくね

膝や足首を冷やさないでね

③運動をして子宮も運動させよう

このころになると自然にお腹が張ってきます これは子宮の準備体操!(^^)! 子宮も準備が整えばお産はスムーズだよね 

tippi

ウォーキングや



マタニティーヨガや



お家のお掃除だって

身体を動かすこと=子宮の準備体操

お腹が張っても続けて身体を動かして大丈夫だから、しっかり動こうね
乳頭マッサージも効果的です 詳しくは助産師に聞いてね

お産が近づいたら。。。

お腹がよく張るよ
うになるよ

胃のあたりがすいた
感じになるよ

赤ちゃんのダイナミック
な動きが少なくなるよ
でも、手足の動きはある
からね

足の付け根が痛く
なったり、だるくな
るよ



おりものが増えたりピ
ンクや茶色の織物が出
たりするよ
(特に内診の後にね)

腰がだるく感じるよ

尿の回数が増えたり
お通じが気持ちよく
出なかったりするよ

外来診療時間内は

0721-24-3100

土曜日午後・日・祝、夜間は

0721-23-7888

病院へ電話するタイミング



規則的なお腹の痛み（腰痛として感じる方もいます）

お1人目の方。。。。10分毎になったら

お2人目以降の方。。20～15分毎になったら



出血

トイレでポタポタ落ちるくらい、または塊が出る時

★出血の量が少なくても連絡してください



破水

感染の危険がありますから、陣痛がなくてもすぐに連絡してください



その他、いつもと違うな、おかしいなと思うとき

胎動が少ない時、感じにくい時、分からないとき

ずっと続くお腹の痛み など



出産後すぐの肌と肌の触れ合いについて（早期母子接触）

PL病院では、生まれてすぐの赤ちゃんをママの胸の上で抱っこしてもらう「出産後すぐの肌と肌の触れ合い（早期母子接触）」を行っています

このケアには

ママは赤ちゃんの温かさや呼吸を感じることができ、赤ちゃんとの絆が強まると言われています。また、母乳の分泌も促進されると言われています

赤ちゃんは、ママに抱かれることで呼吸や体温を安定させることができ子宮の外の世界に適応しやすくなります。

また、ママの持っている常在菌を赤ちゃんに渡すことで感染から守ることができるとも言われています

たくさんのメリットがある反面、

子宮の外の世界に上手く適応できずに急変する赤ちゃんもいます

急変は約1万人に1人、重篤な事例は5万人に1人発生すると報告されています

PL病院では生まれた赤ちゃんの状態を確認し30分以内にケアを開始します

赤ちゃんには呼吸状態を知る為にセンサーを付けて、スタッフが15分毎に観察を行います。また、ママやご家族・スタッフみなで見守りながら2時間程度行っています

十分な配慮のもとで行いますが、不安や分からないことがあればいつでもスタッフにお尋ねください

ご面会について

当病棟では入院中の患者様や赤ちゃんへの感染予防及び、産後や術後の安静・疲労回復などの理由により面会制限を設けています
皆様のご理解とご協力をお願い致します。

面会時間は13時～19時

1. ご面会できる方は赤ちゃんのお父さんと祖父母のみです。一度に面会できるのは2名までです

*面会はデイルームで、赤ちゃんは窓越しで面会となります

*赤ちゃんのお父さん、祖父母以外の大人の方は面会できません

*面会制限については、ご家族やご友人にもお伝えいただきご協力ください

2. 病棟へ入る前に手洗い、病棟入り口に設置しているアルコール手指消毒剤での手指衛生を行ってください

*毎回の面会前には健康チェックのための問診票にご記入ください

～注意事項～

1. 面会数日前から下痢・嘔吐や発熱、咳などの症状のある方は面会をお断りさせていただきます。症状が治まってもすぐには面会に来られないようお願いいたします

2. 面会時は不織布マスクを装着願います（布マスクは不可）

3. インフルエンザやコロナ等感染症が流行している時期は、面会中止となることもあります

産後のお話しね

新しい生活
ドキドキするね
楽しみだね



産後ケア

産後お手伝い
してくれる人が
いない

おっぱいが
ちゃんと飲めて
いるか心配

当院では
大阪狭山市・富田林市
河内長野市・太子町
羽曳野市・藤井寺市の方が
ショートステイ・デイケア
の利用ができます

出産後の
疲れが
取れない

赤ちゃんとの
生活リズムに
自信がない

退院してから
疲れた

詳しくは助産師か
お住いの市町村の
保健センターへ
お問い合わせください



母乳育児相談外来

退院後は通常、退院後1週間健診・産後1カ月健診で母乳育児のフォローを行っています
上記の定期健診以外にも「母乳育児相談」に来ていただくことが可能です

場所：産婦人科外来

曜日：火・木

時間：14時・15時 予約制
各1名のみでの予約です



ワンオペ育児にならないために

子育てってうまくいかないことや
思い通りにならないことだらけ
不安になって当たり前なの
だから「**手伝って欲しい**」って言ってね



パパやご両親、義父母
などサポートを頼んで
みよう
『**ゆだねて感謝する**』
気持ちを忘れずにね



家族のサポートが難しい時
悩んだ時
病院や市の保健センターの保健師さ
んに相談できるよ



産後はゆっくり体を
休めてね
自分でやらきゃって
抱え込まないよ

産後ケアや
産後ヘルパー等
行政にもたくさん
ママのサポートが
あるからね

お家でお手伝いしてくれる パパや周囲の方へお願い

☆ママが上手にできなくても優しく見守ってあげてくださいね
そして、ママの話を聞いてあげてね

☆お手伝いは赤ちゃんのお世話だけじゃないです
生活の中で出来ることをしてもらえると
とっても助かります
ゴミ出し・食事の後片付け・洗濯などね

☆始まってみないと分からないことだらけです
前もって話し合うのも大事だけど
いつでも声をかけるってことの方が大事かも
しれませんね



朝食（ : ）

昼食（ : ）

夕食（ : ）

おやつ（ : ）

おやつ（ : ）

おやつ（ : ）

飲み物

1日食事日記



口にしたものをすべて
記入してみましょう
気付かなかった食事の
傾向や、食事時間の
偏りなどが分かるかも
しれないですね

