

私たちが当センター産科を勧める理由 ～お母さんにずっと寄り添う支援～

家族みんなが幸せを迎えるお手伝いを・・・

①当院の助産師は・・・

当センターでは、現在『**アドバンス助産師**』を認証された助産師5名を含めた**12名**の助産師が活躍しています。アドバンス助産師とは、日本助産評価機構によって助産実践能力を審査され、一定の水準に達していることを認証された助産師のことをいいます。日々の助産業務に従事している中で、社会の要請に応じた能力に対応する経験と必要な研修などを受講していること、助産に関する知識や技術を磨き向上できているかなどを評価されたものです。

私たち助産師は妊産褥婦や新生児に対して、良質で安全・安心な助産とケアを提供できるように努めています。妊娠中からお産後まで、骨盤ケアや乳房マッサージを得意とする**経験豊富な助産師**がおり、お母さんに寄り添ってサポート致します。

医師に聞きにくいこと、不安なことなど何でもご相談ください。



②月3回の参加型マザークラス！！

助産師が質問や相談を受けながら、妊娠・分娩・産後・育児について学んでいきます。**ご家族も一緒に参加できます**。助産師はもちろん管理栄養士や歯科衛生士から専門的なお話を聞くことができます。管理栄養士からは妊娠中の栄養指導やその方にあった個別相談にも応じます。歯科衛生士からは虫歯予防・治療による早産予防。上のお子さんに対する質問なども承ります。

初回だけ参加費500円です。



③バースプランで**思い出に残るあなたらしいお産を**

入院中や陣痛がきている時間、分娩の瞬間、産後の過ごし方を具体的にイメージし、「こういうお産がしたい」「胎盤を見せてほしい」「母乳で育てたい」などバースプランに記入していただいています。生まれてくる赤ちゃんへの思いやメッセージ、希望、不安に思っていることなど何でもご記入ください。

ご家族やスタッフと話し合い、希望に満ちた時間を過ごしていただきたいと思います。妊婦健診のたびに担当助産師がお話をうかがいますので、その都度思いついたこととお話ししてください。**一緒にあなたらしいお産となるようバースプランを描いていきましょう。**

分娩時にご家族の立ち会いができます。一生に一回の体験を、ご家族とどう過ごされたいか、希望するお産を是非バースプランにご記入ください。



～バースプランでご記入いただく内容～

- (妊娠) 1. 妊娠と聞いた時、どんなお気持ちでしたか？
2. はじめて胎動を感じた時、どんなお気持ちでしたか？
3. 赤ちゃんのために、またお産に向けて何を頑張っていますか？
4. お腹の赤ちゃんにどんなお話をしていますか？
- (出産) 1. 陣痛が始まってから、スムーズに赤ちゃんが生まれてこられるように、ご自分でしようと思っていることはありますか？
2. 陣痛が強くなってきたとき、自分はどんな様子だと思いますか？また、どのようにして痛みに対応しますか？
3. お産に関して何かご希望はありますか？
4. 赤ちゃんが生まれた時、どんな言葉をかけたいですか？
- (育児) 1. 母乳育児についてどのように思われますか？
2. 母乳育児を行うためにどんなことをしていこうと思いますか？
3. 退院時、どこで、誰と過ごしますか？
4. どんなお母さんになりたいですか？



バースプラン

記入者氏名 _____ (姓) _____
出生日 年 _____ 月 _____ 日
() 産科医療

記入者氏名、出生日、出生場所を記入してください。
出生場所が不明な場合は、出生地を記入してください。

【妊娠】

1. 妊娠を知った時、どんなお気持ちでしたか？
驚き、喜び、不安、期待、など

2. はじめて胎動を感じた時、どんなお気持ちでしたか？
不思議、喜び、不安、期待、など

3. 赤ちゃんのために、またお産に向けて何を頑張っていますか？
健康な赤ちゃんを産む、お産の準備、など

4. お腹の赤ちゃんにどんなお話をしていますか？
元気な赤ちゃんを産んでね、など

【出産】

1. 陣痛が始まってから、スムーズに赤ちゃんが生まれてこられるように、ご自分でしようと思っていることはありますか？
自然分娩、陣痛の強さを我慢、など

2. 陣痛が強くなってきたとき、自分はどんな様子だと思いますか？また、どのようにして痛みに対応しますか？
深呼吸、陣痛の強さを我慢、など

3. お産に関して何かご希望はありますか？
自然分娩、陣痛の強さを我慢、など

4. 赤ちゃんが生まれた時、どんな言葉をかけたいですか？
元気な赤ちゃんを産んでね、など

【育児】

1. 母乳育児についてどのように思われますか？
母乳育児をしたい、母乳育児が難しい、など

2. 母乳育児を行うためにどんなことをしていこうと思いますか？
母乳育児の勉強、母乳育児のサポート、など

3. 退院時、どこで、誰と過ごしますか？
自宅、両親の家、など

4. どんなお母さんになりたいですか？
元気な赤ちゃんを産んでね、など

中野区立産科センター 産科医療



④ ソフロロジー式分娩法を取り入れています

リラックスした状態での出産を目的とした出産方法です。

妊娠中からソフロロジー式の呼吸法やイメージトレーニングをすることで、陣痛をお産に必要なエネルギーと考え、痛みとしてだけではなく積極的な喜びとしてとらえるなど、前向きな気持ちで出産に臨めるようになります。

また、その前向きな気持ちから出産に対する不安や恐怖を減らせる、とも言われています。

詳しくはマザークラスで説明していますので、ぜひご参加ください。



⑤ LDR室

LDRとは、陣痛（Labor）・分娩（Delivery）・分娩後の回復（Recovery）を略した言葉です。

陣痛室から分娩室へ移動がなく、身体への負担が少なくなるよう、陣痛から産後の回復までを同じ部屋で過ごせるようになっています。

個室のためご家族も一緒に過ごすことができ、赤ちゃんをみんなで迎えることができます。



⑥西3病棟は産婦人科と小児科の混合病棟です

産婦人科医師と小児科医師との連携がとれており、助産師・看護師全員が新生児蘇生（NCPR）の訓練を受けています。

また、医師・助産師・看護師・看護補助者だけでなく、薬剤師・栄養士・検査技師などのスタッフもサポートします。



⑦入院期間は

初産婦さん…出産当日+産後7日間

経産婦さん…出産当日+産後5日間

帝王切開術の方…帝王切開前日+帝王切開当日+帝王切開術後10日間

* 初産婦さんは育児指導や乳房ケアのために、
経産婦さんよりも長い入院となります。



⑧入院費用は

初産婦さん 約 49 万円

経産婦さん 約 42 万円

* 個室代込みの料金です。

個室には無料テレビ、冷蔵庫、トイレ、浴室、洗面台、ソファが付いています。

検査や諸費用、分娩の時間帯などで費用が変わります。

* 聴力検査は別途料金がかかります(5500円)。

自治体によっては助成金が出ますのでお申し出ください。



⑨当センター自慢の育児指導と乳房ケア

出産翌日より母児同室を行っています。母児同室をすることでお家に帰ってからも赤ちゃんとの生活に困らないように、**スタッフが頻回に訪室しサポートさせていただいています**。産後、お母さんの疲労回復と休息が必要な方は、母児同室後でも赤ちゃんの一時預かりを行っておりますので遠慮なくお申し出ください。

毎日赤ちゃんの観察をしながら、乳頭・乳房マッサージ、赤ちゃんの抱っこの仕方、母乳の与え方などの母乳栄養指導や沐浴指導など、**ご家族で楽しく育児ができるようなお手伝い**をさせていただいています。



⑩産後に必要な栄養バランスの整ったお食事

出産を頑張ったお母さん方には、お産後のからだの回復を促し、母乳が出やすくなるバランスの取れたメニューを管理栄養士が心を込めて考えています。希望の方には、妊娠中からお産後まで、栄養士による食事指導を受けることが出来ます。また、地域のレストランと提携し、お祝い膳を入院期間中に1回提供させていただきます。とてもおいしいと好評ですので、是非楽しみにしてくださいね。

お食事以外に、お母さんのための手作りおやつもご用意しております。



⑪退院後のお困りごとを支えます

当院では、外来と病棟で連携を図り、退院後のお母さんにお困りごとがあった際、お力になれるよう産後ケアも行っています。

具体的には、親子すこやか外来（母乳や育児の相談）、分娩2週間後健診、分娩後1カ月健診を行い、お話をお伺いし一緒にお困りごとが解決できるようお手伝いいたします。

親子すこやか外来は、当センターで出産した方は無料、他院で出産した方は1000円です。乳房マッサージは、どなたも1500円です。

悩まれていることがありましたら、お母さんの了解のもと、地域の保健師と連携を図って、サポート（情報提供や保健師訪問）をさせていただきます。



母子保健・医療・福祉連携会議



⑫産後ケア事業に取り組んでいます

妊娠・出産・子育て期にわたる切れ目のない支援の一つとして、熊本市と芦北町と提携しています。初めての育児の方、近くに手伝ってくれる人や相談できる人がいなくて心配だという方、体調がすぐれず家での子育てが心配だという方、当センターで宿泊し育児指導や育児相談、乳房ケアなど受けることができます。

産後うつが少しでも減り、お母さま方が楽しんで育児ができますよう、お手伝いしています。

*市町村によっては助成を受けることができます。市町村窓口にご相談ください。

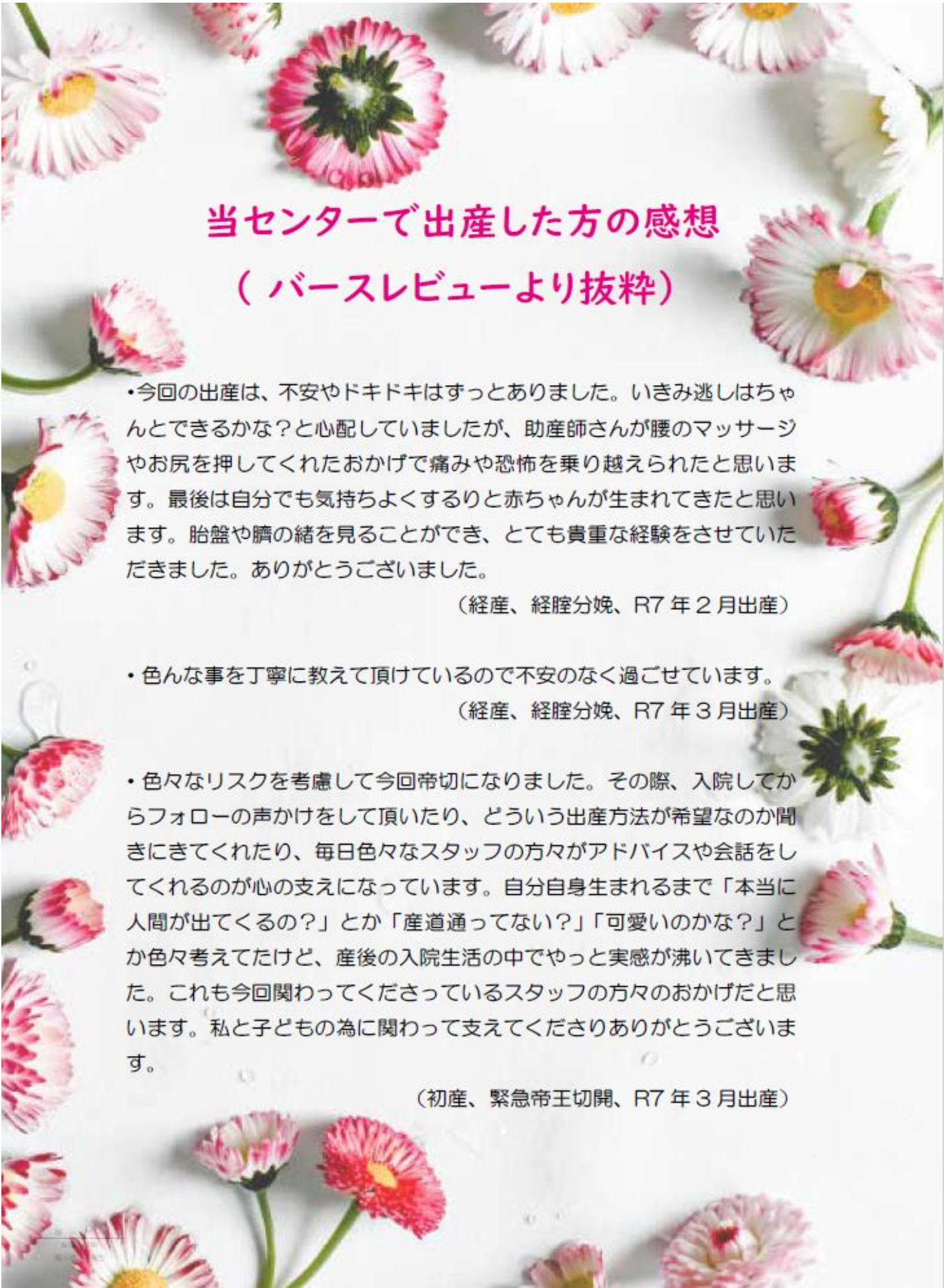


⑬お母さんにはアメニティグッズ(ボディソープ、シャンプー、コンディショナー、ボディタオル、歯ブラシ、歯磨き粉)をご用意しております



⑭赤ちゃんの足形や写真が入ったメモリアルグッズをプレゼントさせていただきます





当センターで出産した方の感想 (バースレビューより抜粋)

• 今回の出産は、不安やドキドキはずっとありました。いきみ逃しはちゃんとできるかな？と心配していましたが、助産師さんが腰のマッサージやお尻を押してくれたおかげで痛みや恐怖を乗り越えられたと思います。最後は自分でも気持ちよくするりと赤ちゃんが生まれてきたと思います。胎盤や臍の緒を見ることができ、とても貴重な経験をさせていただきました。ありがとうございました。

(経産、経膣分娩、R7年2月出産)

• 色々な事を丁寧に教えて頂けているので不安のなく過ごせています。

(経産、経膣分娩、R7年3月出産)

• 色々なリスクを考慮して今回帝切になりました。その際、入院してからフォローの声かけをして頂いたり、どういう出産方法が希望なのか聞きにきてくれたり、毎日色々なスタッフの方々がアドバイスや会話をしてくれるのが心の支えになっています。自分自身生まれるまで「本当に人間が出てくるの？」とか「産道通ってない？」「可愛いのかな？」とか色々考えてたけど、産後の入院生活の中でやっと実感が湧いてきました。これも今回関わってくださっているスタッフの方々のおかげだと思います。私と子どもの為に関わって支えてくださりありがとうございました。

(初産、緊急帝王切開、R7年3月出産)