

産婦さんにとって、それぞれの家族にとって、 新しい命が誕生することはとても嬉しく、喜ばしい事と思います。 お産は一人一人違います、同じことは一度もありません。 私たち達は、一人一人を大切に妊娠中から産後まで心を込めてお世話させて頂きます

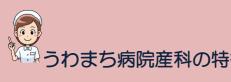




産科医師・・6名(非常勤含む) 助産師・・19名(内アドバンス助産師 10名) 当院でのご出産をお考えの方は、まずお電話でご予約をお取り下さい。 横須賀市立うわまち病院 産婦人科外来 046-823-2630 (月-金 14-16時頃にお願いします)



産む力を引き出し 自然に産むことを サポートします 助産師と 産科医と小児科医の タッグで安心です



うわまち病院では、2002年開院当初より、 医師による妊婦健診の他に、助産師による助産師外来、 畳の分娩室でのフリースタイル分娩や、母乳育児推奨を行っています。 うわまち病院では、妊婦さんがもっている力を最大限に引出し、 みなさんが満足できる幸せな

お産ができるよう妊娠中からのケアを行っています。 合併症を持つ妊婦さんや緊急帝王切開にも対応しており、 必要時は他科とも連携し、安心・安全に努めています。 また、小児科医は 24 時間在院しており、

早産児などに対応できるNICU(新生児集中治療室)も備えています。 助産師はさまざまな取り組みをしており、 妊娠中から妊婦さんとの関係を築き、 安心してお産ができるよう心掛けています。

#### 助産師外来

#### ★妊婦健診★



### うわまち病院では医師と助産師が妊婦健診を行います。





### ★助産師による妊婦健診★

毎回赤ちゃんの成長の様子や、お母さんの体調の診察を行います。
妊娠中の生活、

おっぱいのケア、

お産について、

入院中の赤ちゃんとの生活について、などお話していきます。



ご主人やお子様、その他ご家族同伴の診察を歓迎しています。 安心してお産に臨めるようサポートいたします。 どんなお産がしたいか、一緒に考えていきましょう。

### ★産後健診★



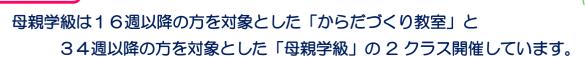


## 退院した後1週間を目安に2週間健診をおこなっています。

赤ちゃんの体重が順調に増えているか、赤ちゃんとの生活にママが戸惑っていないか、 おっぱいのトラブルはないか、など、退院後のご相談をお受けします。

※横須賀市、横浜市、逗子市在住の方は、産後健診の補助券が使用できます。 助産師外来では、妊婦健診、産後健診の他、乳房トラブルから、卒乳までのケアや、育児相談も おこなっています

### 母親学級



#### ★からだづくり教室★

マタニティヨガを実施しています。

マタニティヨガは分娩で必要な呼吸法を学べたり 筋肉をほぐすことで妊娠中に起こる肩こりや 腰痛などの軽減にもつながります。

体が硬くても大丈夫!!

無理なく楽しく学べる教室になっています。







#### ★母親学級★

お産に対する疑問をわかりやすくお話をする教室です。

お産に対する恐怖が少しでもなくなるよう、週数の近いお母さんたちと一緒に 雑談を交えながら学び、自分らしいお産ができるようサポートさせていただきます。 また、実際に当院でお産をした方のお話を交えて、産後の生活がイメージできるように しています。





# フリースタイル分娩について

# うわまち病院では分娩スタイルを選ぶことができます。



うわまち病院の分娩室には畳のお部屋があります。

畳のあるお部屋は、自宅にいるようなリラックス感があります。

分娩の付き添いはどなたでも可能ですので、大切な時間を家族と一緒に過ごしていただくことができます。入院してからお産がおわるまで、同じお部屋で過ごします。分娩台への移動がないのでは、の名切りがあれるます。

体への負担も少ないです。





お産のときに痛みが和らぐ姿勢は人それぞれ、産みたい姿勢も人それぞれです。自分の身体が動きたいように動くことは、リラックスでき、スムーズに自力で産むことにつながります 分娩室ではお好きなCDを持参して<u>聴くことや</u>、アロマオイルを使用して芳香浴を<u>することもで</u>きます。



分娩台でのお産を希望される方や分娩台が適する方もいらっしゃいます。 その場合は分娩台で出産することもあります。

# 立ち合い出産

# うわまち病院のお産は産婦さんが立ち合ってほしい方は誰でも立ち合いが可能です。

出産のとき、どなたがそばにいてくれたら安心ですか?

畳のお産はお子様やご主人と産婦さんとの距離が近く、生まれた赤ちゃんとお兄ちゃんや お姉ちゃん、ご主人が安全に触れあうことができます。分娩台でのお産でも立ち合いは可能です。



### ★早期母児接触について★

生まれてすぐの赤ちゃんをママの胸の上で抱っこします。

肌と肌を触れ合わせることで絆を深めることができ、

赤ちゃんの、呼吸や体温が安定します。



# 母乳育児

当院では母乳育児を推奨しています。

それぞれのお母さんに合った授乳方法がみつけられるよう ご希望を伺いながらサポートします。





# 産後の生活について



入院期間:初産婦さん・帝王切開による出産・・・出産翌日から6日間

経産婦さん・・・出産翌日から5日間(6日間を選ぶこともできます)

母児同室を行っています。

産後の生活を赤ちゃんのそばで過ごしてもらうことで、昼夜通した赤ちゃんの様子を知ることができます。授乳や抱っこ、オムツ交換など赤ちゃんのお世話ができるように、助産師が個別に対応しており、安心して退院することができます。

ちょっと休みたい時や、お母さんが病室から離れる時は赤ちゃんをお預かりしています。 遠慮なく助産師にご相談ください。

沐浴は、見学していただいた翌日に、実際にご自分で行い練習することができます。





# 産後の食事について

授乳中の産婦さんに必要なカロリーと栄養を栄養士が計算したお食事が出ます。 夕飯は毎日、日替わりでお祝い膳がでます。





#### **★**NEW★

### 横須賀市産後ケア事業について

2020 年 9 月より訪問型の産後ケアが始まりました。 当院助産師が市の委託を受け、ご自宅に訪問し、母子のケアをさせていただいています。

内容:★母体ケア(乳房ケアなど)★お母さんの休養・リフレッシュ★授乳・沐浴の相談・指導★育児相談★赤ちゃんのケア(健康状態のチェック)

利用時間:9時~16時の2時間まで 利用回数:産後4か月まで7回

利用料:4,000円

申し込み・相談先:横須賀市こども家庭支援課 046-822-8933

妊娠中から出産、産後まで、不安なことや 分からないことはたくさんあると思います。 いつでも、気軽にスタッフにお声かけください。



産まれてきてくれてありがとう。

産んでくれてありがとう。

私たちはあなたの幸せを願っています。