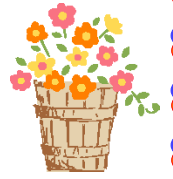


# 分娩チェックリスト

分娩予定日 年 月 日



マザーズクラスⅠ	月 日	受講 ( 済 未 )
マザーズクラスⅡ	月 日	受講 ( 済 未 )

## ～出産までの準備～

### 身体

- |  |           |
|--|-----------|
| ・ バランスの良い食生活をしている  | ( O Δ × ) |
| ・ 毎日適度な運動をしている   | ( O Δ × ) |
| ・ おっぱい体操・おっぱいの手入れをしている<br>(ただし「安静指示がある」「おなかがはる」場合は中止・・・) | ( O Δ × ) |
| ・ 入院が必要な時期を知っている   | ( O Δ × ) |
| ・ 分娩各期の呼吸法・リラックス法を練習している                                 | ( O Δ × ) |

### 心

- |                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| ・ 「自分らしい出産」にむけてバースプランを提出している  | ( O Δ × ) |
| ・ 夫(または家族)はバースプランについてよく理解している | ( O Δ × ) |

### 物品

- |                           |           |
|---------------------------|-----------|
| ・ お産の入院に必要なものが準備できている     |           |
| 私のもので・・・                  | ( O Δ × ) |
| 赤ちゃんのもので・・・               | ( O Δ × ) |
| 書類(裏ページ参照)・・・             | ( O Δ × ) |
| ・ 荷物は、かばんに入れて皆がわかるようにしている | ( O Δ × ) |

### その他

- |                      |           |
|----------------------|-----------|
| ・ 上の子の預け先・援助者が決まっている | ( O Δ × ) |
| ・ 家族の予定と連絡先がわかっている   | ( O Δ × ) |
| ・ 入院時の車の手配等が確認できている  | ( O Δ × ) |

## 入院時に提出していただくもの

- 母子手帳
- 先天性代謝異常検査申し込み用紙
- 新生児の聴力検査申し込み用紙（希望の方のみ）
- 入院申込書及び誓約書
- パジャマの貸与についての用紙
- 手術・血液製剤などの同意書・入院治療計画書  
（医師より説明を受け同意書を持っている方）

## 出産後提出していただくもの

- 生命保険の書類（帝王切開の方で提出が必要な方）は  
2階④番「文書窓口」にて受付しています