



# マザースクール II



市立吹田市民病院 産婦人科





## ～本日の予定～

- ①自己紹介～お友達を作しましょう～
- ②出産のとき～お産の準備とその経過（動画）
- ③分娩の経過
- ④分娩中の過ごし方
- ⑤出産の準備
- ⑥赤ちゃんについて
- ⑦妊婦体操
- ⑧37週になったら
- ⑨産後うつについて
- ⑩産科病棟のご案内





## ～開催中のご注意～



- ①水分はこまめに摂ってください
- ②お手洗い・気分転換の為の退出はご自由です。
- ③体調のすぐれない時・空調の効き具合など、遠慮なく声をかけてください
- ④お手洗いの場所
- ⑤非常口のご案内



# 5F産科テイルーム

女子お手洗い

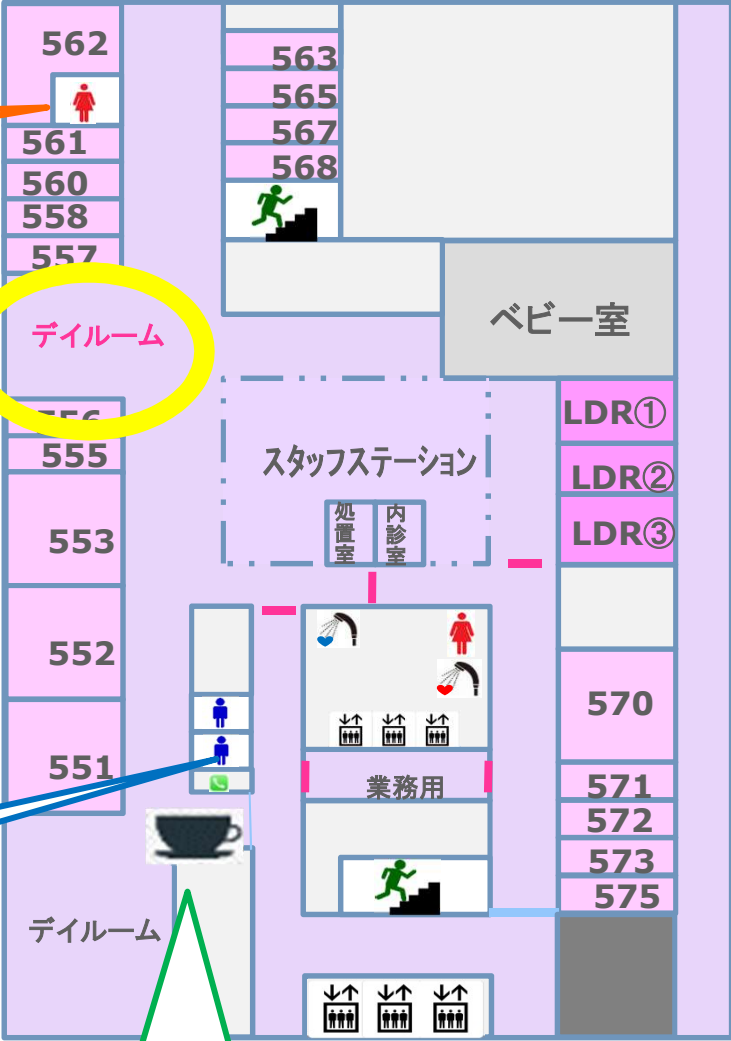
現在地  
産科テイルーム



男性も使用できます

5Fテイルーム

ティーサーバー



# 1F 講堂





# 2F 第4会議室





## ①まずは自己紹介から

**\* 差し支えのない範囲で結構です**



お名前（名字だけ、ニックネームでもOKです）

出産予定日・妊娠週数・初産か経産か

住んでいる地域（吹田のどの辺かなど）

何かひとつこと・・・頑張っていること、出産のイメージなど

今日、一緒に教室に参加しているのも何かの縁です。  
声を掛けあって、妊娠、出産、育児を楽しみましょう。





## ②出産のとき

～お産の準備とその経過～（動画）

**20分弱の動画の後半5～10分に  
出産のシーンが出てきます。  
視聴したくないと思う方は  
無理に見なくても構いません。  
5Fテイルームで休憩されていても  
大丈夫です。**





### ③分娩の経過

VTRのおさらいになります。・・・





## ～お産が近づいたしるし～

- 排尿回数が増える
- 腰や脚の付け根が痛くなる
- 子宮の収縮回数が多くなる（お腹がよく張る）
- 赤ちゃんが下がり、胃のあたりが楽になる



そろそろかしら・・・

**★正期産は37週0日から。  
36週6日までは早産となるので注意！**





## ～破水とは～

●赤ちゃんを包んでいる膜が破れる。

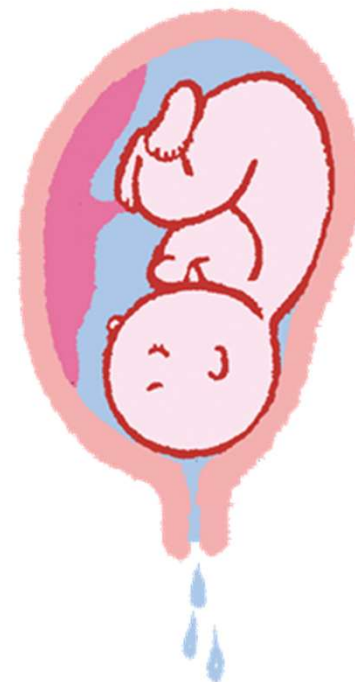
- ・破水する時期もタイプも色々  
(完全破水、高位破水)

●破水かな?と思ったら・・・

- ・清潔なナプキンを当てる
- ・入浴はしないこと



**受診**





## ～おしるしとは～

### ●おしるし（産徴）

- ・子宮口が開いてきたサイン
- ・ドロっとしたおりものに血液が混じったもの
- ・おしるしから出産まで数日かかることもある

### ●異常な出血とは？

- ・生理の2日目と同じくらい多い
- ・さらさらと流れる出血



**受診**





## ～陣痛発来とは～

### ●陣痛発来（お産のはじまり）

- ・ 10分おきの陣痛
- ・ 1時間に6回以上の陣痛
- ・ **始まった時間を覚えておく**



### ●前駆陣痛って？

- ・ 陣痛の前ぶれ
- ・ 始まったと思った陣痛がなくなる
- ・ 1週間続くこともある





## ～入院の時期について～

- 初産婦さん

陣痛が5～10分おき

- 経産婦さん

陣痛が15～20分おき

痛みがなくても定期的に張り始めた時

※破水したら必ず入院





**こんな時は必ず受診してください！**

- 破水かもしれない
- 流れるくらいの出血がある
- お腹がずーっと痛い
- 38℃以上の発熱
- 赤ちゃんが1時間以上動かない
- その他、ママの身体の異常を感じる時





## ④分娩中の過ごし方





# 陣痛 ≡ 誕生のパワー

陣痛(子宮収縮)は  
赤ちゃんが生まれてくる為の  
大事なパワー



上手にのりきりましょう





## ～分娩各期～

- **分娩第1期**

陣痛が始まってから、子宮口が**全開**（直径約10cm）  
するまで

- **分娩第2期**

子宮口が全開してから、赤ちゃんが生まれるまで

- **分娩第3期**

胎盤が出るまで

★ここまでの時間を**分娩所要時間**といいます★  
分娩の平均所要時間は

初産婦・・・12～24時間

経産婦・・・6～12時間

\*個人差があります

- **分娩第4期**

胎盤が出てから2時間・・・大出血に注意が必要な時期です





## ～分晩第一期のすごし方（自宅で）～

●歩く



●寝る



●食べる



●リラックスして過ごす

●家事をする



✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿  
～シムス位・・・ 赤ちゃんも楽な姿勢～

腰や背中に  
湯たんぽなど当てる



靴下や  
ウォーマーで  
冷えを予防





## ～分娩第一期のすごし方（病院で）

●院内を歩く（家の人に付き添ってもらおう）

●楽な姿勢で過ごす

●腰を押したりさすってもらったりする  
テニスボールやゴルフボール  
などを利用し気持ちよく圧迫

●栄養や水分をしっかりとる

●呼吸法（深呼吸）をする

●リラックスする（陣痛の合間はウトウト）





～陣痛と付き合うポイントはリラックス～

**リラックスすると**

**「幸せホルモン（オキシトシン）」**

**がしっかり出ます。**

**陣痛を促進させます。**

**授乳の時にも出ています。**





～リラックス～

リラックスすると

「**エンドルフィン（脳内麻薬ホルモン）**」が出る。

モルヒネに似た作用

痛みを緩和し安らぎを与える。

陣痛と陣痛の合間に心地よい眠りで癒しをもたらす。

誰でも持っているホルモンです。

安産には**リラックス**が重要！





～自分なりのリラックス法を探そう～

破水していなければゆっくりお風呂

好きな音楽

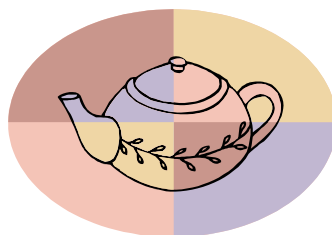
好きな飲み物

栄養補給

アロマオイルなど好きな香り

好きなアイテム

(タオルやクッション)





～リラックスするには・・・楽ちんな姿勢～

歩けるうちは立って歩いてもOK

座って過ごす

疲れていれば眠る

シムス位

あぐら

寄りかかる

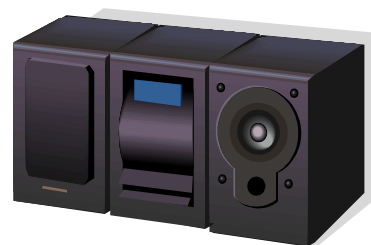
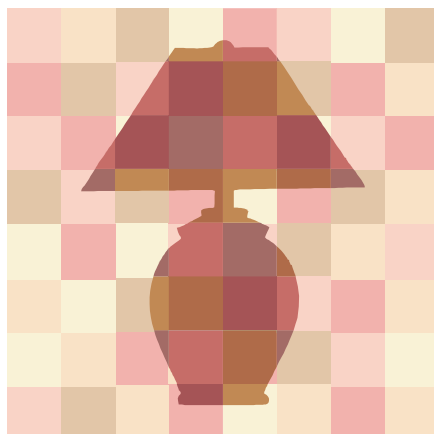
クッションや椅子の利用





～リラックス・・・環境の希望を伝えてみて～

温度  
通気  
照明  
音  
香り  
姿勢  
布団





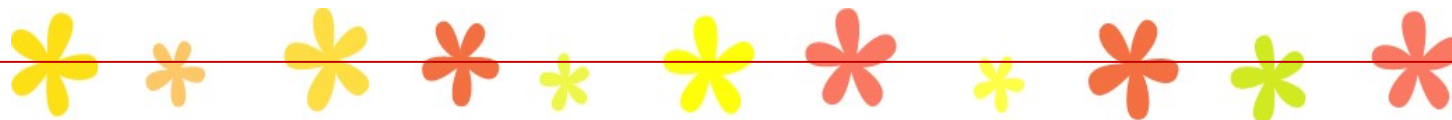
## 吹田市民病院では…

- 手首につけるマスコット  
「リラロン」をフレンチギフト  
(ちなみに助産師の手作りです)



アロマの香りをつけて  
リラックスしてもらいます。

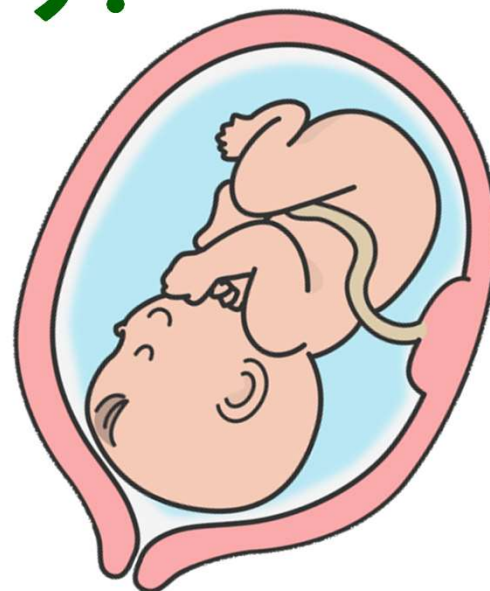
- アロマライトでゆったりと  
(陣痛室で)





～陣痛の時も肩の力を抜いて  
赤ちゃんをイメージしよう！～

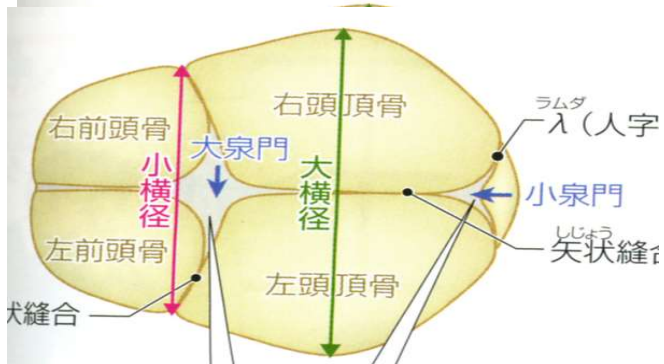
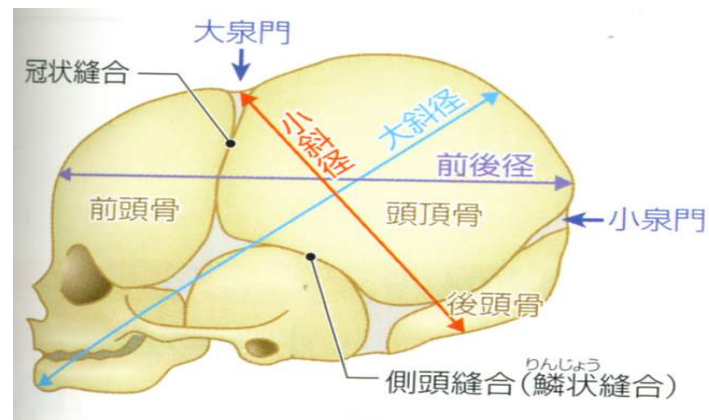
どんな姿勢？  
何してる？  
どこまでできてる？  
上手に回ってね  
聞こえてるよ。ママ・パパ  
抱っこしてお顔を見るのが楽しみ♡



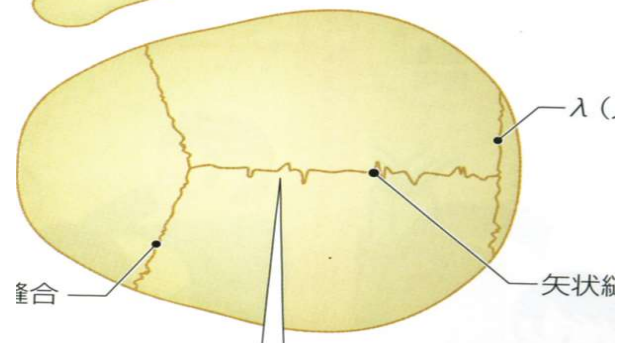
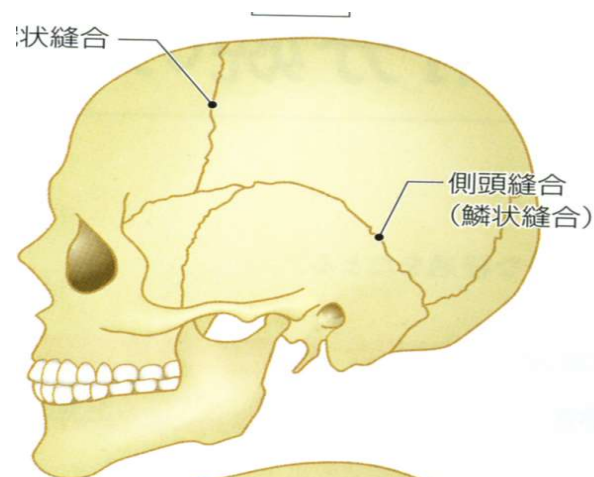


# ～赤ちゃんの頭～

## 赤ちゃんの頭



## おとなの頭



自分の頭を小さく変形して、  
狭い産道を通りやすくしてくれています



赤ちゃんも  
必死で協力して  
います





## ～分娩第一期の呼吸～

### 痛みを乗り越える

出来る限り、  
ゆっくりとした深呼吸で  
乗り越えます。



楽な姿勢で//





## ～呼吸法（深呼吸）～

陣痛の時もなるべく力を入れず、  
息を止めないでゆっくりと呼吸することにより、  
赤ちゃんに負担をかけず子宮口が開いていきます。

### <深呼吸のコツ>

- ①一点を見つめて
- ②ろうソクの炎をゆらすイメージ  
消えないように
- ③吐くことを意識する
- ⑤リラックス
- ⑥ゆっくりと呼吸する





## ～分娩第一期の呼吸～

### 深呼吸

**深呼吸すると肺の下にある横隔膜が上下運動します。**

**この横隔膜に自律神経が密集しているため、吐く息を意識的にゆっくりするほど、自律神経を刺激し、副交感神経が優位になりリラックスしていきます。**

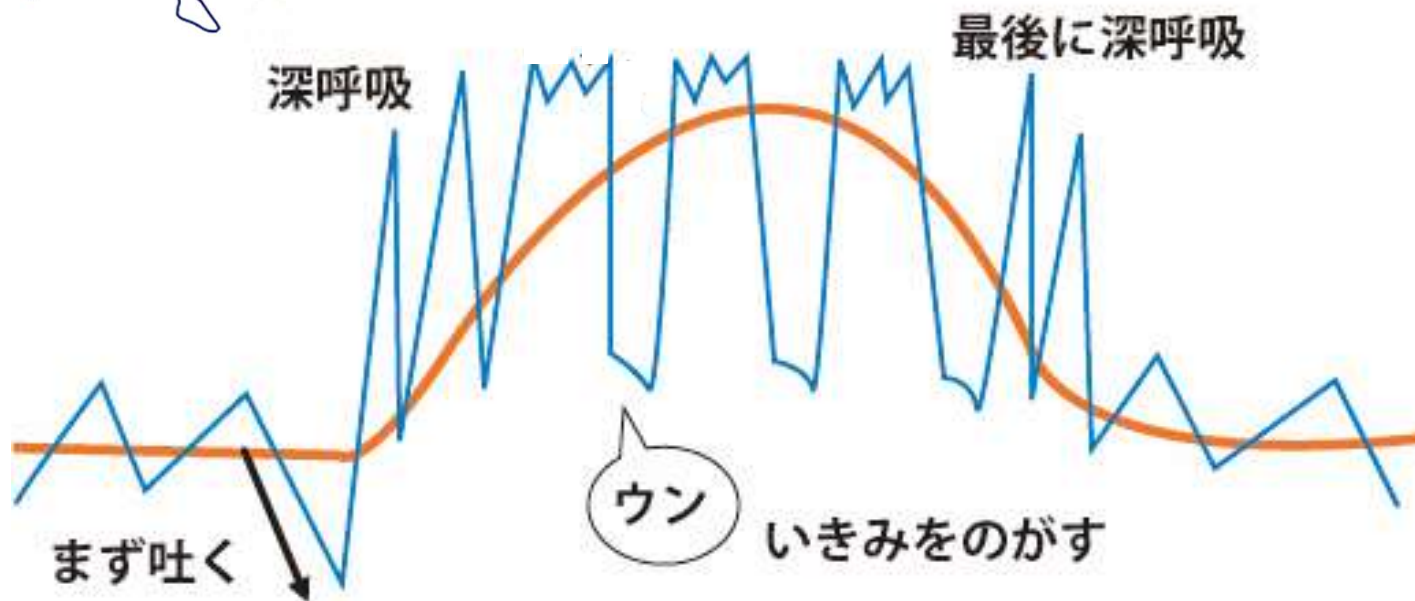
**腹式呼吸、特に吐く息をゆっくりすればするほど、自律神経を刺激し、副交感神経が優位になりリラックスしていきます。**





# ～分娩第一期の呼吸～

## いきみをのがす





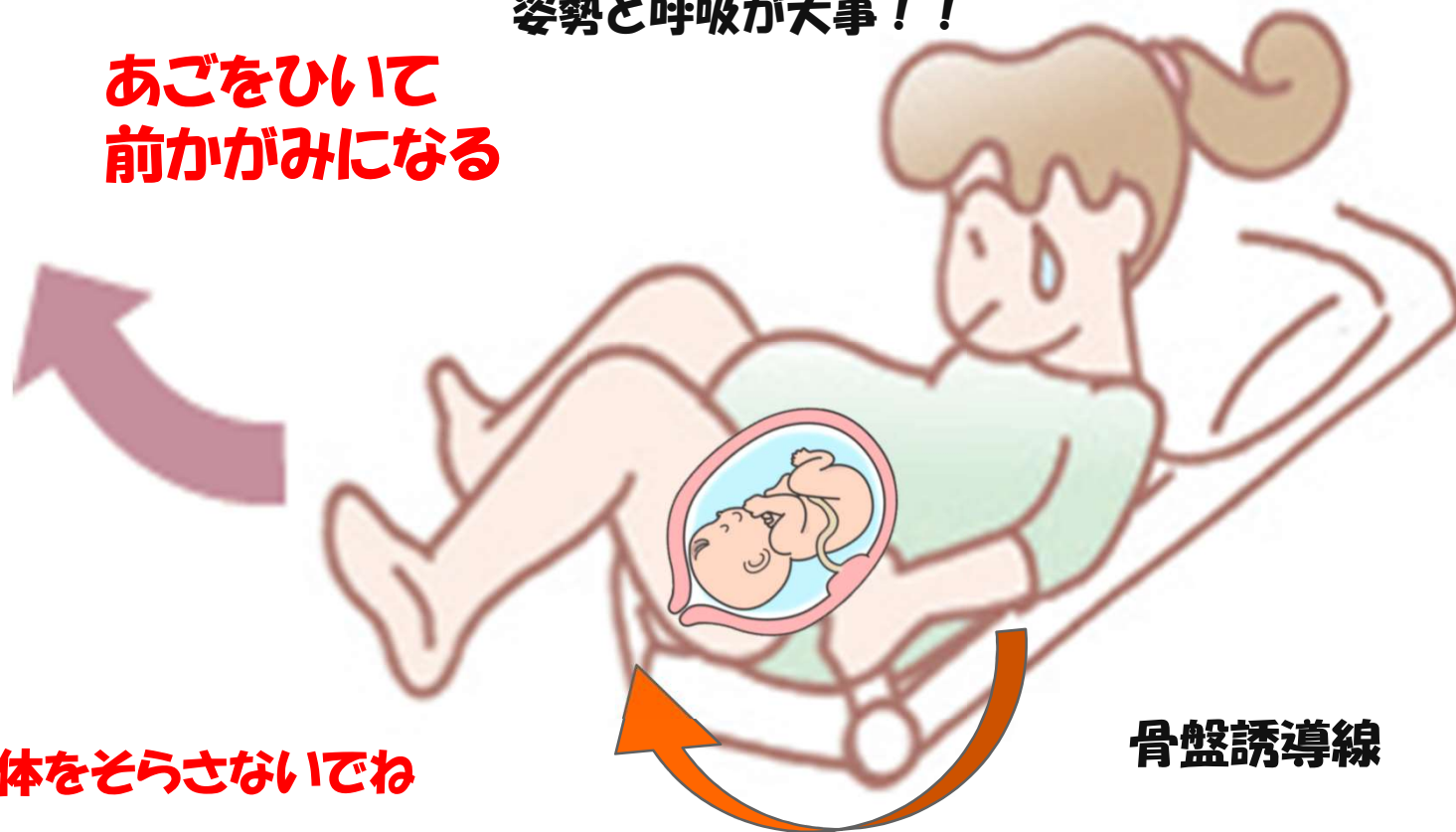
## 分娩第二期

～赤ちゃんを産むためのいきみ～

上手にいきむには  
姿勢と呼吸が大事！！

お母さんの身体の向き

あごをひいて  
前かがみになる



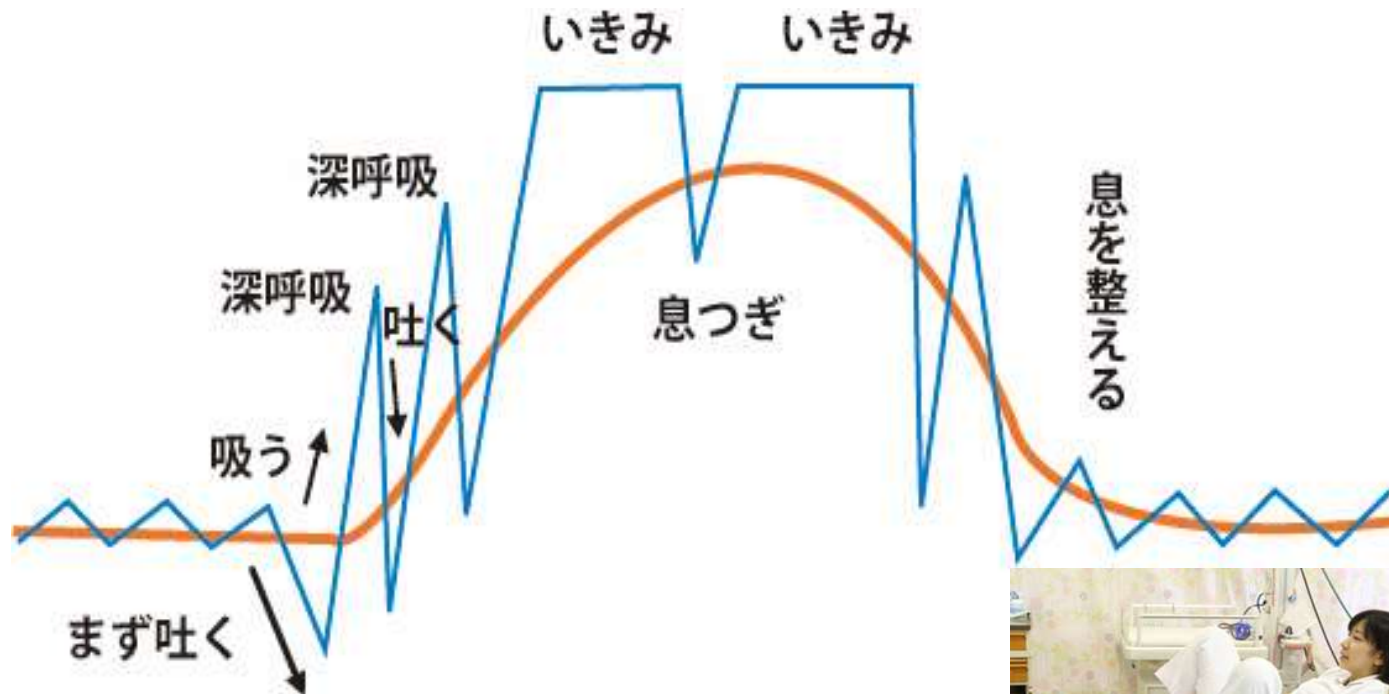
身体をそらさないでね

骨盤誘導線





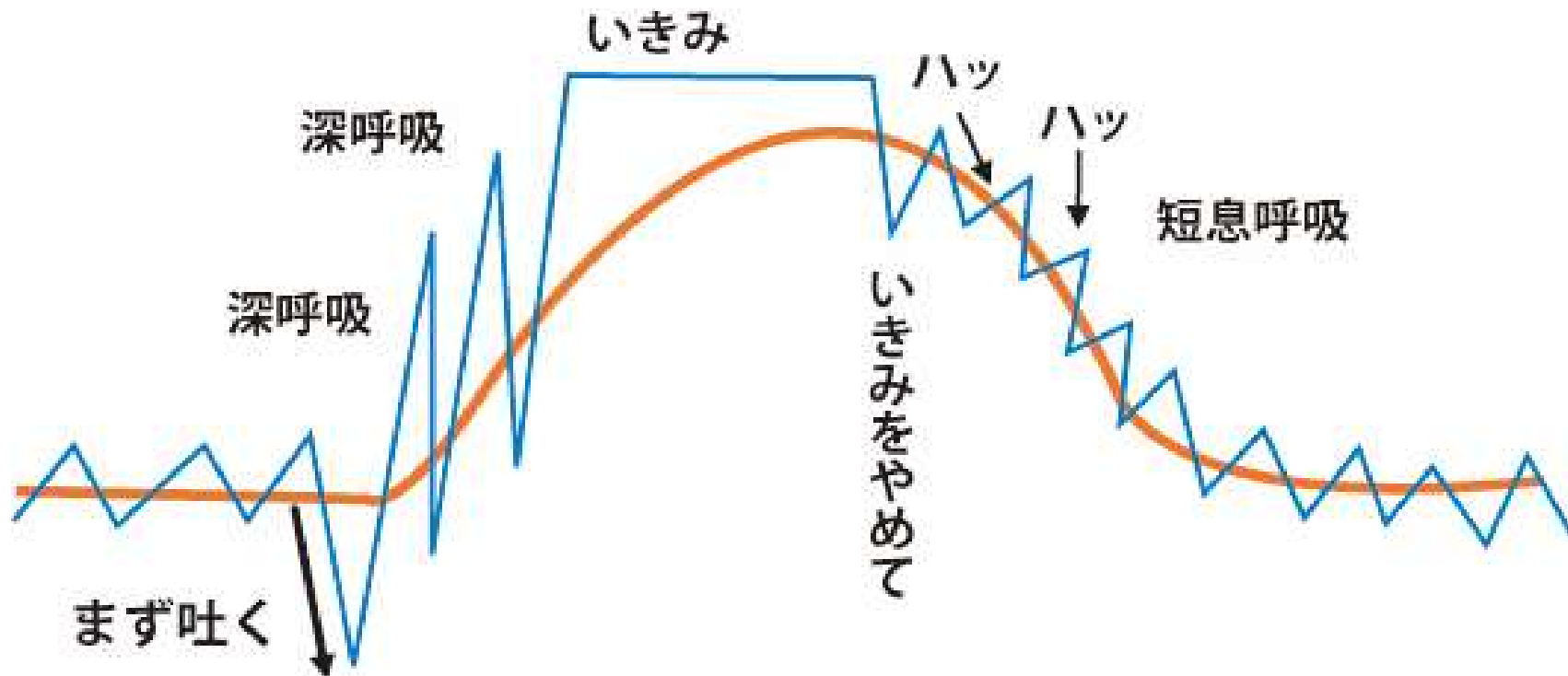
# ～分晩第二期の呼吸 いきみ～





# ～分娩第二期の呼吸 短息呼吸～

頭の一番大きい部分を通ったら・・・





## おめでとうございます～す！

### < 早期母子接触 >

産まれてすぐの赤ちゃんを抱っこします。



### < 効果 >

- 赤ちゃんの体温、呼吸が安定する。
- 感染率が減る。
- 母性が芽生える。
- 母乳の分泌が良くなる。
- 赤ちゃんの情緒が安定する。





## < 早期母子接触 >

当院では  
スタッフがそばについて、  
安全を確認の上で行っています

ママが抱っこしてる間  
赤ちゃんの酸素濃度を  
モニターしています





# ちょっと休憩・・・



お産が終わったら、  
ほっと一息  
アイスクリームを  
めしあがれ♪





ところで ...

## ⑤ 出産の準備はできていますか？



- 入院用品の準備はできていますか？
- 赤ちゃん用品の準備はできていますか？
- 産後の家事・育児の援助者が決まっていますか？
- 家族の予定がわかっていますか？
- いつでも家族と連絡がつきますか？
- 交通手段の確保はできていますか？  
タクシー会社数社の登録・陣痛タクシー登録など
- (経産婦さんは) 陣痛が来た時の上の子供さんの預け先が決まっていますか？
- 心の準備はできていますか？
- 体の準備はできていますか？





## ～お産セットの内容～

- 授乳クッション
- 陣痛着
- 大きいサイズのナフキン(産後1～2日分)
- 不織布の骨盤ベルト(お試し用)
- ランシノー(乳頭保護クリーム)
- 赤ちゃんのお尻拭き 2袋

授乳クッションの  
使い方



★赤ちゃんの服やおむつは病院ものを使用します。

退院時のみ、服やおくるみなどを準備してください



## ～入院時準備してきていただく物～

チェック

書類など		衣類など	
	母子手帳		パジャマ(前開きが便利)
	A B R 申し込み書		産褥ショーツ(2～3枚)
	先天代謝異常申し込み書		授乳用ブラジャー
	入院申込書及び誓約書		髪の長い人はゴム
	病衣(パジャマ)の貸与について		バスタオル タオル5～6枚
	(手術)同意書・必要な方のみ		ガーゼのハンカチ(10枚以上)
日常生活用品		あると便利なもの	
	箸・スプーン		曲がるストロー
	蓋つきコップまたは水筒		小さな置時計
	洗面用具		髪の長い人はゴム
	夜用の大きなナプキン(40cm)		50センチのゴム紐 (授乳の時に服を持ち上げる)
	箱ティッシュ		

妊娠28週くらいまでに準備しましょう！！



## ⑥赤ちゃんについて



大人と一緒にのお風呂は  
生後1か月を過ぎてから・・・



# ～母乳栄養のすすめ～



## 母乳栄養の利点

経済的  
アレルギーを減らす  
感染症への抗体  
消化が良い  
便秘しにくい  
いつも理想的な温度  
いつも新鮮  
心の絆（**基本的信頼関係**）  
最適な栄養  
ママにとってもメリット

## ～赤ちゃんの栄養～

母乳で育てるために、あなたにできることがあります

- ①妊娠中から乳頭を手入れして柔らかくしましょう。
- ②体を冷やさない。靴下や腹巻を使って体を温める。
- ③水分をこまめに摂る
- ④ゆったりした気持ちで過ごす
- ⑤赤ちゃんが泣いたらすぐに授乳する

30分から1時間おきになっても大丈夫です

- ⑥胸と肩甲骨周りのストレッチで血液循環をよくする
- ⑦抱き方、含ませ方に注意しましょう。  
(乳輪まで含ませ、はずす時は無理をしない)

24時間同室を  
おすすめします！



母乳が出るようになるまで、ミルクもうまく使いましょう

- ①ミルクは生後1週間までは日数×10ml×8回
- ②その後1か月までは徐々に増やし、1か月頃ではおおよそ  
100～120ml×8回程度となります

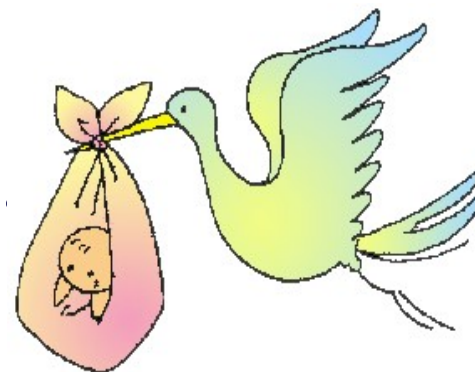


## ～新生児とは～

- 赤ちゃんは、ママのお腹の中で快適に過ごしてきましたが、生まれるとまったく違った環境での生活がスタートします。
- 生後1ヶ月未満を新生児期、1週間未満を早期新生児期と言い、たくましい生命力にあふれている時期ですが、抵抗力がなく急変しやすい時期でもあります。

新生児の特徴を理解して自信と愛情をもって  
楽しく子育てしましょう！

では、体の特徴についてお話します。



~新生児~

ほぼ4頭身で、体重3000g、身長50cmくらい。  
生まれて2~3日は体重が減少しその後増えていきます。  
一ヶ月健診では生下時から1キロ前後増加します。

目ははっきりとは見えて  
いないが、明暗はわかる。

皮膚は弱くテリケート  
(生理的皮膚落屑)

腕はW型、脚はM型に  
曲げています。



味覚も少し  
発達している。

首はすわっておらず  
しっかりしていない  
(ガタガタしている)





## ～新生児の体の特徴～

- **睡眠**：短い時間で寝たい起きたいし、眠りが浅いです。  
新生児期には昼夜の区別がなく一日中おっぱいを吸うので、夜もよく泣きますが、夜泣きとは違います。
- **黄疸**：生まれて2～3日すると70～80%の赤ちゃんに黄疸がでて1～2週間で消えます。
- **尿**：1日10回くらい。
- **便**：1日2～3回以上、飲む量が増えてくれば5～6回以上出るようになります。





- **体温** : 37℃前後で体温調節が未熟。  
泣いた後や、授乳の直後など、環境の影響を受けやすいです。

- **蒙古斑** : お尻・肩・背中・太ももなどにもできる青紫の斑。5, 6歳頃には、ほとんど消えます。



- **へそ** : 出生当日は、クリップとゴムで止めています。生後1日目にクリップをはずした後は、徐々に乾燥していき、1週間前後でとれます。

出生当日



2-3日後



3日~2週間  
前後で  
取れます





●**頭(産瘤)** : 生まれて来る時に狭いところを通るので頭の形がいびつになっていますが、2~3日で徐々に戻っていきます。

(**頭血腫**) : 吸引分娩などででき、数ヶ月で吸収されます

(**大泉門**) : 1年~1年半くらいで閉じます。

●**胃** : 縦長の形で閉まりが悪く、姿勢の変化で吐きやすいのが特徴です。

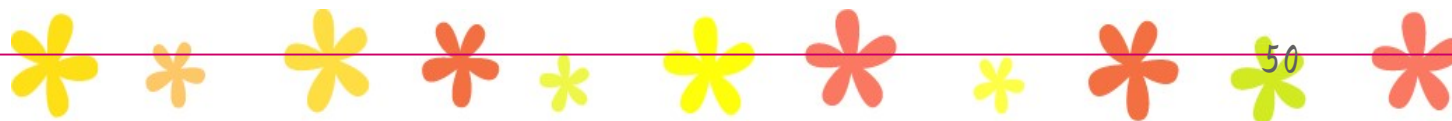
●赤ちゃんの胃袋の大きさ

1日目 → 5~7ml (ビー玉)

3日目 → 22~27ml (梅干大)

10日目 → 45~60ml (ゴルフボール)

●大人⇒900ml





## ～生後1～2か月の赤ちゃん～

### 保育

赤ちゃんにとって、泣くことは運動のようなものです。  
具合がわるくなくてもお腹がいっぱいでも、泣きます。  
泣いたら抱っこしてあげましょう。  
授乳したり、オムツを見たり熱を測ってみてください。  
いつもと違うことがなければ、  
泣きやまなくても問題ありませんから  
泣いていても心配ありません。





## ～生後1～2か月の赤ちゃん～

### 赤ちゃんのいるお部屋

- 室温24～28度、湿度50～60%が理想です。赤ちゃんは体温調節がうまくできないので、衣服や掛物で調節しましょう。
- 暖房や冷房が、直接赤ちゃんに当たらないように調節しましょう。
- 赤ちゃんの真上や周囲に物を置かないようにしましょう。
- 上の子やペットのいる御家庭では注意が必要です。

### 外出

1か月は家の中で過ごしましょう。  
はじめての外出は短時間から始めましょう。  
人混みの中は避けましょう。



✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿

## ～沐浴～

赤ちゃんは新陳代謝が盛んでとても汗かき。  
おしっこやウンチでおしりも汚れますから、  
毎日1回は沐浴をして気持ちよく過ごさせて  
あげましょう。

### 沐浴前のチェック

熱はないか、機嫌はいいか、授乳後  
1時間くらいたっているか



### 機嫌が悪い時

熱が37.5度以上ある時、風邪気味の時、機嫌が悪くて泣いてばかりいる時  
は沐浴を見合わせましょう。その代わりに身体を綺麗に拭いてあげましょう。  
衣類は1日1回交換しましょう。

### 沐浴の時間は10分以内で

なるべく毎日同じ時間に入れてあげましょう



✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿

## ～赤ちゃん用品の準備～

- 体調が安定している妊娠中期～28週頃までに準備しましょう。
- 自宅・実家の環境、間取り、設備をふまえて、自分がどのように生活するか、赤ちゃんをどう育てるかを具体的にイメージし、家族でよく話し合うことが大切です。
- 友人から譲り受けたり、レンタルなども上手に利用しましょう。
- 衣類など赤ちゃんに触れるものは、使用前に一度洗濯しておきましょう。



## ～赤ちゃん用品の準備～

### ①衣類とオムツ用品

- まずは必要最小限のものをそろえておきましょう。
- 季節と成長に合わせた素材・組み合わせを考えましょう。
- 短肌着は、汗を取るなので、どの季節でも着用します。



チェック	品物	数のめやす	ポイント
	短肌着	3～4枚	綿100%のものが吸湿性が良い。 打ち合わせ型・ロンパス型・カバーオール型などがある。
	長肌着	3～4枚	
	ベビー服	3～4枚	ツーウェイタイプが便利。
	おくるみ(アフガン)	1～2枚	バスタオルでも代用できる。
	ベスト	1枚	寒い季節に。
	オムツ(紙か布)	30枚以上 (布)	濡れる回数が多いので沢山使います。
	オムツカバー(布の場合)	3～4枚	
	おしり拭き		ウェットティッシュタイプですが柔らかいものを選びましょう。

~赤ちゃん用品の準備~

赤ちゃんの衣類



カバーオール型  
兼用肌着



長肌着



短肌着



ツーウェイオール(ドレス型)



ツーウェイオール(カバーオール型)





## ～赤ちゃん用品の準備～



### ②寝具

- ベビーベッドは各家庭の環境に合わせて用意しましょう。
- 敷布団は必ず硬めのものにしましょう。
- 新生児用枕は不要です。



チェック	品物	数のめやす	ポイント
	敷き布団か ベビーベッド・マットレス	1組	硬めのもの。柔らかく、ふわふわしたものは、窒息する危険があります。
	毛布・肌掛け	各1枚	バスタオルでも代用できる。
	掛け布団	1組	軽くて通気性のあるものを選ぶ。
	シーツ・防水シーツ類	1～2枚	





## ～赤ちゃん用品の準備～



### ③お出かけ用品

●各家庭の環境(マンション・戸建・階段・坂道)、  
移動手段に合わせて用意しましょう。



チェック	品物	数のめやす	ポイント
	チャイルドシート	1人に1つ	車で移動する時は退院時から必要です。 車種と子どもの成長に合わせて選ぶ。
	ベビーカー		首がすわるまではA型タイプ、B型タイプはお座り ができてから使用。
	抱っこひも		前抱き、後ろ抱き(おんぶ)、横抱き等、色々な タイプがある。素材・月齢・使いやすさを考え選 ぶ。
	授乳ケープ		外出時の授乳に必要な方。



## ～赤ちゃん用品の準備～

### ④調乳・授乳用品

●新生児の口に入るものは清潔に取扱い、使用後は消毒しましょう。



チェック	品物	数のめやす	ポイント
	哺乳びん	1～3本	母乳の量を見てから購入しても可。
	乳首	3～4個	色々なサイズや形がある。 ゴム製とシリコン製がある。
	消毒用品	1セット	薬液・電子レンジ・煮沸などがある。
	びん・乳首ブラシ	1セット	ミルクかすをとる為のもの。
	粉ミルク(新生児用)	哺乳量に 応じて	缶入り、スティック、キューブタイプなど用途に応じて選ぶ。
	哺乳瓶用洗剤	1個	食器洗い洗剤が良い。
	冷凍母乳パック		必要な方のみ。
	搾乳器		必要な方のみ。
	ポット		ミルクを作るのに70度以上のお湯が必要

## ⑤ 沐浴用品

## ～赤ちゃん用品の準備～

●新生児期(生後1か月まで)はベビーバスで沐浴が必要です。各家庭の環境に合わせて、沐浴場所を考え、(浴室洗い場・キッチンのシンク・洗面所・リビング)用意しましょう。お湯が近くで出る場所が楽です。

チェック	品物	数のめやす	ポイント
	ベビーバス	1個	シンク用や空気で膨らませるタイプ等様々。沐浴の場所に応じて大きさなどを選ぶ。
	ガーゼハンカチ	10枚以上	授乳にも使うので、多めに用意。
	バスタオル	数枚	柔らかく、乾きやすいものが良い。
	タオル又は 沐浴布	数枚	お湯の中で赤ちゃんにかけると落ち着く。薄手の物やガーゼなどの軽いものが扱いやすい。
	ベビーソープ	1個	弱酸性で香りの少ない、泡で出るものが良い。
	洗面器	1個	顔拭きや、かけ湯用。
	湯温計	1個	お湯の適温は39～40℃です。手でも確認しましょう。
	綿棒	1パック	耳や鼻をそうじする時などに使います。
	ベビー用爪切り	1個	
	体温計	1個	
	お風呂洗浄用		浴室用洗剤とベビーバス専用スポンジ



## ①赤ちゃんを抱っこしてみよう！

初めて赤ちゃんに触れたときは、柔らかく どこをどう持ったらいいか戸惑うお母さんはたくさんおられます。

今回は人形ですが  
皆さんで楽しく抱っこをしてみ  
実際に触れるイメージをふくらませて  
練習をしていきましょう！





～赤ちゃん人形で練習しましょう～

●抱き方…首がぐらぐらするので支えて抱っこします

(時間があれば)

- 授乳のしかた…横抱き (交差抱き)  
脇抱き (フットボール抱き)  
縦抱き

～授乳クッションを使って～

- ゲップのさせ方
- 着替え
- オムツ交換





## ⑧妊婦体操

あぐらの姿勢で…

①首・肩の運動



仰向けで…

②脚のむくみをとる運動

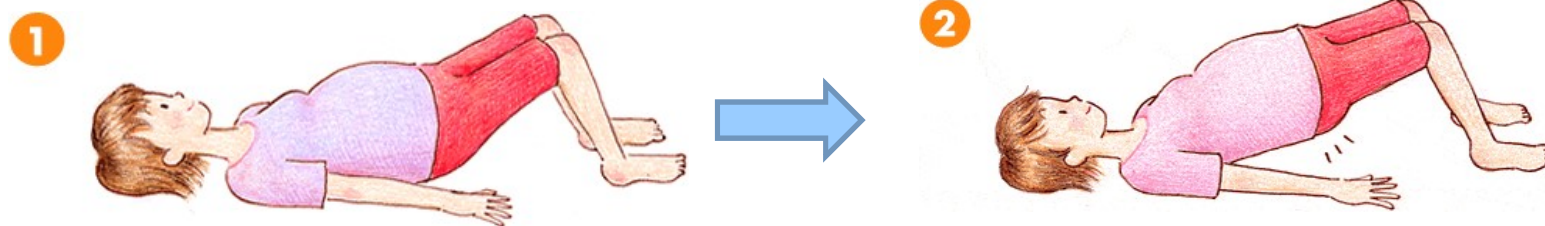




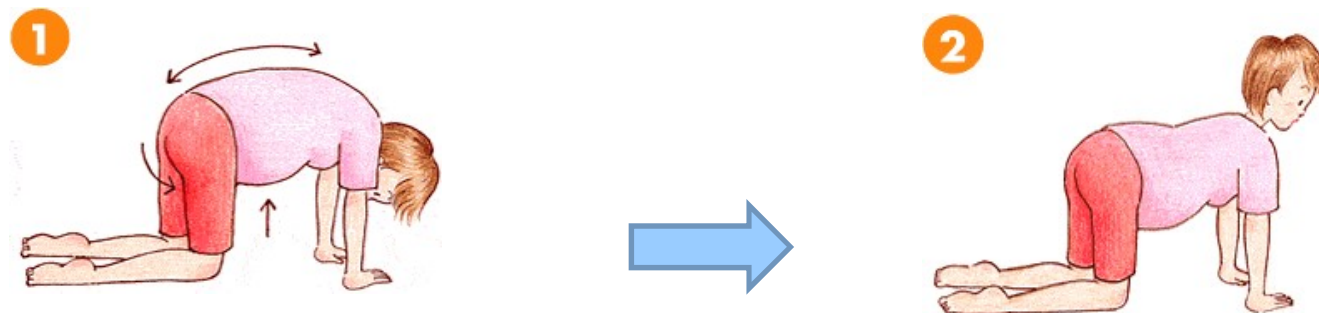
## 妊婦体操

仰向けで・・・

③骨盤の運動 ・キーゲル体操



四つんばいになって・・・④猫のポーズ



散歩も妊婦体操も37週までは、お腹が張ったらやめましょう





## ⑨妊娠37週になったら…

～乳頭マッサージを始めよう～

- 赤ちゃんが吸いやすいように乳頭、乳輪を柔らかくします。
- 乳頭の刺激により、自然の陣痛がくるようにします
- 方法は

- 1、乳輪の外側に親指、人差し指、中指の3本をおく  
(乳頭と並行に！)
- 2、指3本の腹を合わせて乳頭をつまむ
- 3、肋骨に向かって軽く押す
- 4、指3本でピーナツの皮をむくようにもみほぐす





## ～今日から毎日すること～

- 歩く
- しゃがむ姿勢（スクワット）での作業
- 乳房のフラワーマッサージ
- あぐらをかく
- 妊婦体操
- 呼吸法の練習

1日30～40分  
歩きましょう！



妊娠37週から・・・

- ①乳頭マッサージ
- ②しゃがむ姿勢（スクワット） ⇒ 骨盤を広げる  
♪床の拭き掃除をしてみよう♪

※分娩予定日を過ぎてしまうと、人工的に陣痛をつけて出産して頂くことになります。





## ⑩産後うつについて

### 産後、気分が不安定になることがあります



産後1~2週間は、普段より涙もろかったり、悲しくなったりすることがあります。ホルモンの変化によるものなので自然に治ることがほとんどです。気分転換しながらあせらずゆったり過ごしましょう。ただし、2週間から1か月ごろになっても、とても悲しい気持ちが続くなら産後うつ病かもしれません。無理せずいつでも相談してください。

### 家事復帰や外出のめやす

家事は産後3週間ごろまでは誰かに手伝ってもらいましょう。産後1か月は外出を控えましょう。疲れたと思う時には、お手伝いを頼む勇気が大切です。





## ～各種ご相談～

**ママの体調が悪い時**：発熱、下腹部痛、急な悪露の増加などがある時は  
**次回受診を待たずに受診を!**

⇒市立吹田市民病院 産婦人科外来または救急外来

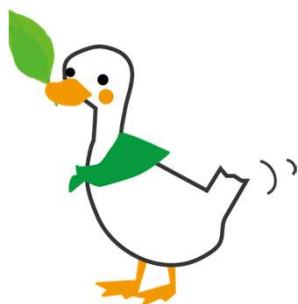
TEL 06-6387-3311

**ママの気持ちがいらいらい時**⇒大阪府妊産婦こころの相談センター

TEL 0725-57-5225

午前10時から午後4時まで（土・日・祝・年末年始休み）

**産後家族の支援が少なく**⇒吹田市保健センター（06-6339-1212）か、  
**助けて欲しい時など** 保健センター南千里分館（06-6155-2812）へ  
どんなことでも御連絡ください





# ～お父さんにおすすめ～



作者:阿部 潤



作者:ヨシタケシンスケ

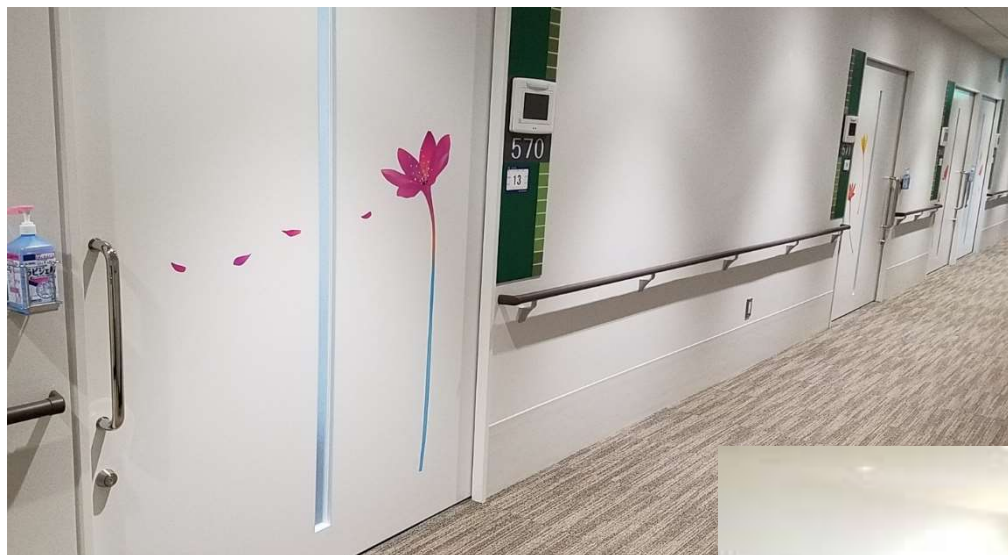


作者:カラスヤサトシ





## ⑪産科病棟のご案内



分娩室 (LDR)





## 母子同室（個室）



(トイレ・ロッカー付き)



✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿  
母児同室（総室）



✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿

# 新生児室





## 赤ちゃんとの 窓越し面会コーナー





**出産の主役はママと赤ちゃんです。  
私達助産師もできるかぎりのサポートをしますので、  
一緒に頑張りましょう。**

