

# Congratulations on your pregnancy!

～ご妊娠おめでとうございます～



海老名総合病院  
マタニティセンター

# 1. 妊娠中の検査と診察の流れについて

当院では分娩に備えてさまざまなリスクから母体と胎児を守るために、妊娠週数に従って下記の組み合わせで諸検査を行っております。

検診頻度	妊娠週数	健診・検査の内容			採血など
2週間毎	初診時	妊婦初診 血圧・検尿・計画	内診	経膈超音波検査	子宮癌検査
	～10週	妊婦健診	内診	経膈超音波検査	採血 風疹抗体 陰部培養ほか GBS検査 クラジミア・淋菌検査
	～12週	妊婦健診	内診	経膈超音波検査 必要に応じてCRLによる 予定日修正	採血 血液型 ABO及びRh式 不規則抗体 梅毒・トキソプラズマ B型肝炎・C型肝炎・HIV HTLV-1・貧血検査・血糖
4週間毎	～16週	妊婦健診	内診/外診	経膈超音波検査 あるいは経腹超音波検査	
	～20週	妊婦健診	外診	経腹超音波検査	採血 甲状腺機能・肝腎機能検査 心電図
	～24週	妊婦健診	外診	経腹超音波検査 胎児スクリーニング検査	
2週間毎	～26週	妊婦健診	外診	経腹超音波検査	
	～28週	妊婦健診	外診/内診	経腹超音波検査 経膈超音波検査（頸管長 測定）	採血 糖負荷（50g）検査 貧血検査
	～30週	妊婦健診	外診	経腹超音波検査 胎児スクリーニング	
	～32週	妊婦健診	外診	経腹超音波検査	
	～34週	妊婦健診	外診	経腹超音波検査（頸管長測	陰部培養 GBS検査
毎週来院	36週	妊婦健診	外診/内診	経腹超音波検査、NST	採血 貧血など 手術前検査 〔帝王切開予定の方〕 〔誘発分娩予定の方〕
	37週	妊婦健診	外診/内診	経腹超音波検査、NST	
	38週	妊婦健診	外診/内診	経腹超音波検査、NST	
	39週	妊婦健診	外診/内診	経腹超音波検査、NST	
	40週	妊婦健診	外診/内診	経腹超音波検査、NST	
	41週	入院・分娩誘発へ			

※初診時の週数やご紹介いただいた施設で、すでに検査がお済みになっている場合などにより検査の項目や実施週数が若干変更になる場合がございます。

※お子さま連れで受診する際は、診察中に一緒に過ごすことができる大人の方とご来院ください。

## 2. 助産師による保健指導

妊婦各期に助産師による保健指導を行います。その他必要と判断した時も、お声をかけさせて頂く場合がございます。

また心配事や相談事、確認したいことなどありましたら内容を問わずお気軽にお声掛け下さい。

## 3. 両親学級

「健康的な妊娠、出産、育児」を皆さんに・・・

どんなに医療が発展しても変わらないもの…それは「赤ちゃんを産むのはママ自身である」ということです。

私たちは3つの学級をとおして、ママたちの「産む力」を育むお手伝いをしています。

すべて（初産・経産問いません）のママ・パパを対象としています。

是非、ご参加下さい。

☆申し込みはマタニティセンター受付にて賜ります。



## 準備クラス：妊娠中に必要な3つの準備

対 象：妊娠 12～19 週の方

講 師：助産師

妊娠中にいかに準備をできたかで、出産やその後の育児に差がつくといっても過言ではありません。社会制度や妊娠中の体づくり、いま取り組むと良いこと等を知り、健康的なマタニティライフを目指します。

## 出産クラス：いよいよ出産や育児にむけラストスパート

対 象：妊娠 32～36 週の方

講 師：助産師

出産・赤ちゃん誕生までの流れを勉強します。お産の乗り越え方やコツ、母乳栄養や緊急時の帝王切開の流れ、入院中の生活など必要な情報が盛りだくさんです。

## 骨盤教室：スムーズなお産はママ自身が作ることができる！

対 象：妊娠 12～30 週の方

講 師：理学療法士

生活環境の変化で、出産に必要な筋力が少ない方や骨盤が歪んでいる方が増えています。これらは難産、分娩時の大量出血、腰痛、頭痛、産後も続く尿漏れなどの原因になります。妊娠中に身体を整えることで、スムーズな出産や健康的な産後の生活を手に入れましょう。

おひとりお一人の身体を拝見し、その方に合ったケアをお伝えします。

★理学療法士：運動機能の回復や維持・向上を目的として運動の指導や物理療法でサポートをおこなう、医療専門職です。

## 4. 胎児エコー外来

妊娠20週頃と妊娠30週頃に、胎児に異常がないかどうかエコーによるスクリーニングを行っております。

## 5. 立会い出産

当院では出産のサポートを目的に、立会い出産を実施しております。立会いいただけるのはパートナー（配偶者）のみとさせて頂いております。お子様連れではお入り頂けませんので、ご了承ください。

## 6. 無痛分娩

当院では無痛分娩を提供しております。但し、安全を考慮し、いくつかの条件によりお断りすることがあります。ご了承下さい。

## 7. 入院時のお子様連れについて

病棟内へのお子様の立ち入りはできません。

入院時は、お子様を預けて来られるように調整をお願いいたします。

## 8. 面会について

面会については感染の流行などにより条件が変わります。病院ホームページより最新の情報をご確認下さい。

## 9. 費用

出産費用は、全額自己負担となります。

帝王切開・異常妊娠・異常分娩の場合は、一部保険扱いとなります。

**概算**：58万円～（産後5日分の個室料金含む）

患者様の症状や、分娩などの時間帯により、加算されることもありますのでご了承ください。

※当院は「産科医療保障制度」に加入しています。概算のほかに加入料がかかります。

※健康保険組合からの出産育児一時金直接支払制度にも対応しております。費用に関するお問い合わせはマタニティセンター受付窓口にてお尋ね下さい。

## 10. 入院時にお渡しする「お産セット」の内容

入院時に以下の内容のお産セットをお渡ししています。

※外出先からそのまま入院しても、困らないようにしています。

L ナプキン フラットタイプ・ギャザー付きタイプ ・ 各2枚  
M ナプキン ギャザー付きタイプ 10枚入り . . . . . 1袋  
S ナプキン . . . . . 1袋  
産褥ショーツ  
産褥αショーツ（分娩前使用）  
分娩監視装置用ジューサーベルト  
キュッとベルト（簡易骨盤支持用ベルト）  
ベビーキャップ（黄）：新生児用  
マグカップ・歯ブラシセット・スリッパ  
新生児臍消毒セット

★入院中に使用されるベビー服、おむつ、おしり拭きは当院に用意がございますので、お持ちいただく必要はありません。

★パジャマ、タオル類（温タオル、バスタオル、フェイスタオル等）、箱ティッシュ、ボディーソープ、リンスインシャンプー、ドライヤーは当院にて用意がございます。

☆基礎化粧品、充電器、ストロータイプのキャップ、小銭など、ご自身で必要と思われるものは、各自ご用意下さい。

★1階ファミリーマートにてナプキン、トコちゃんベルトの取り扱いをしております。ご不明な点は、外来の助産師へお問い合わせ下さい。

## 11.里帰り分娩について

### ○当院での分娩を希望される場合

里帰り分娩を希望されている方は、妊娠32週から当院へ通院していただきます。

なお、帝王切開分娩となる予定の方は、妊娠30週から当院へ通院していただきます。その日までに受診できるように予約をお取り下さい。

予約専門電話・・・コールセンター：046-234-6529

（ご予約は半年前より取得可能です。

- ★早めの受診を希望される方はこの限りではありません。
- ★受診時は紹介状と検査データを必ずご持参下さい。持参がない場合には追加検査をいたします。
- ★前医の検査データが手書きのものは無効として扱います。検査データのコピーをお持ち下さい。
- ★可能な限り胎児超音波外来（19～21週）を受診していただいております。
- ★里帰り先のご自宅には、34週までには戻るようにご調整下さい。
- ★切迫早産や合併症のある方は、早めに里帰りするようにご調整下さい。

## ○他院での分娩を希望される場合

里帰り時期や方法につきましては、ご出産予定の医療施設に必ずご確認下さい。

★遅くとも34週台には里帰り先にお帰り下さい。

合併症のある妊婦さんは、早めの帰省をお勧めします。

里帰りできなくなってしまう可能性が高くなります。

★当院最終受診時の紹介状をお持ちの上、ご希望の医療施設を受診下さい。

★紹介状受け取り後は、里帰り先の医療施設をなるべく早く受診し、里帰り先でお過ごし下さい。

★切迫症状等ある場合は、里帰りできない場合もありますので、外来主治医にご相談下さい。

★里帰りの際は、無理のない移動手段および時間の余裕をもってお帰り下さい。

## 12. 妊娠中の体重管理

赤ちゃんへ送るエネルギーやホルモンの影響で脂肪が蓄積されやすくなります。妊娠中は運動不足になりやすいため、過剰に体重が増えてしまうこともあります。

食生活の見直しや適度な運動を取り入れ適切な体重管理を行いましょう。

### 適正体重とは

健康維持のためには痩せすぎも太りすぎも、良くありません。

妊娠中の望ましい体重増加はママの妊娠前のBMIにより異なります。

BMI を計算してみましょう！

### 体重増加の目安

$$\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}) = \text{BMI 値}$$

妊娠前の体格		体重増加の目安		
		20 週	30 週	40 週
18.5 未満	低体重 (やせ)	3-6 kg	8-11 kg	10-15 kg
18.5 以上 25.0 未満	普通体重	3-5 kg	6-9 kg	10-13 kg
25 以上 30 未満	肥満度 (1 度)	1-2 kg	3-6 kg	7-10 kg
30.0 以上	肥満度 (2 度以上)	±0 kg	0-2 kg以下	個別対応 上限 5 kg

## 13. 妊娠中の受診の目安

つわりで水分も取れない時

周期的なお腹の張りや痛み

持続するお腹の痛みやずっとお腹が硬い時

生理の時のような出血の時

※まず診察券を手元に準備し、病院へお電話ください。

### — お願い —

妊娠中は、誰でも急な入院が必要になる場合があります。

マニキュア（特にジェルネイル）はしないようにしましょう。

また結婚指輪なども外れなくなり、どうしてもその時は切断が必要になります。今から、外しておくといいでしょう。