

## 2 妊娠について

### ■ 妊婦検診と保健指導

◎笑顔で素敵なマタニティライフのために、お母さんの健康状態をチェックしながら、赤ちゃん発育を丁寧に診察いたします。

◎当院のエコーは4Dです。赤ちゃんのお顔を立体画像で見ることができます(赤ちゃんの向きによっては見えないことがあります)。

◎保健指導は、妊娠中に4回、個別に相談に応じています。

### ■ 外来保健指導



予定日決定日・妊娠初期・中期・後期に医師の診察後、助産師さんと話し、いろいろな相談にお答えします。

妊娠初期				妊娠中期(安定期)			妊娠後期			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ヶ月
0週	4週	8週	12週	16週	20週	24週	28週	32週	36週	40週
胆嚢・胎芽・心拍確認				胎動・性別			順調な妊婦生活			正産期

## ■ マタニティペイント / 無料

赤ちゃんとの時間に 夢と希望をふくらませる



当院の助産師が、フェイス&ボディペイントの技術や知識を習得し、マタニティペイントを実施できるようになりました。

費用は無料です。

対象は、当院で分娩予定の方で、妊娠36週以象降の産科医師の許可が得られた方です。

### 📷 マタニティライフの思い出作りしませんか？

妊婦さんのお腹にボディペインティングする「マタニティペイント」。大切な瞬間を忘れないために、ママと赤ちゃんの記念になるアートです。



イラストの希望 / かわいい感じ



イラストの希望 / 夜空 宇宙



イラストの希望 / 海

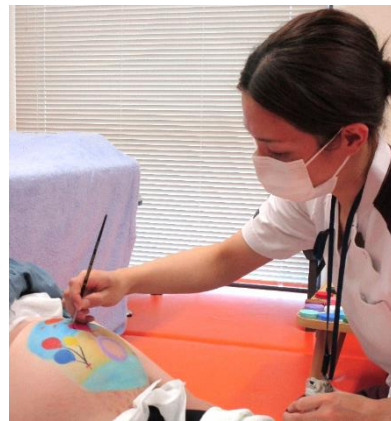


イラストの希望 / 桜、みかん

## ■ マタニティペイント / 無料

### マタニティペイントの流れ

- ①妊娠初期の健診時に、助産師からペイントの案内用紙を配り、簡単な説明を行います。
- ②中期の指導時に希望をお伺いします。
- ③希望した妊婦さんには、案内用紙をお渡しし、どんなイラストを描いてもらいたいかなど、希望を記入してもらいます。
- ④ペイントできる助産師とのスケジュール調整を行います。
- ⑤ペイント当日、6東病棟の安産教室にてリラックスした姿勢をとり、ペイントします。ペイントは、お持ち帰りも大丈夫です。自宅でご家族でもお楽しみください。



当院の助産師が、妊婦にしかできない貴重な体験を提供したいと企画し、資格を取得。



お部屋にはアロマを焚いています。ゆったりしてください☺

## ■ 笑顔で素敵なマタニティライフのために

- ◎バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ◎体重の増えすぎには注意。
- ◎ストレスをためないようにしましょう。
- ◎適度な運動を心がけましょう。
- ◎赤ちゃんの胎動を感じたり、話しかけてあげたりしてあげましょう。
- ◎お腹の張りや出血、気分が落ち込む、その他、気になる症状がある時には相談して下さい。

