



Hello Baby

▶▶▶ 妊娠・出産・産後の手引書 ◀◀◀

杏林マタニティブック

杏林大学医学部付属病院総合周産期母子医療センター



はじめに

妊娠おめでとうございます——。

今、どんなことを感じていますか。
待望の赤ちゃんを授かった喜び、大きく
変わっていく、からだところに対する戸惑
い、親になるという責任の重さ…きっと、
今までに出会ったことのない感覚に包まれ
ているのではないのでしょうか。

赤ちゃんが健やかに成長し、お母さんが
元気に過ごすことができ、家族みんなで
出産・育児にのぞむことができるよう、これ
から私たちと一緒に考え、取り組み、前に
進んでいきましょう。

経験したことのない道を進んでいくのは
とても不安なものです。「杏林マタニティ
ブック」が、道しるべのひとつとしてお役に
たてば幸いです。

まずはこれを参考に、できる何かから
始めてみましょう。

ご挨拶

当院でご出産をされる方にご挨拶申し上げます。

さて皆様が出産をする施設を選ぶ基準は何でしょう？我々は母児ともに健やかに退院して頂くことを最大の使命と考えております。そのため夜間休日を問わず最低2名の産婦人科医が常駐し、緊急疾患に対しては他科の協力の元に最善の治療を提供する体制を整えております。

皆様のご要望にもお応えすべく、夫の立会い分娩、助産外来やバースセンターでの助産師による分娩等を行っています。また入院中は産後の母乳ケアや沐浴指導などきめ細やかなサービスを提供しています。豪華な個室や贅沢な食事の提供はできませんが、高度な医療で安心して出産頂けるようスタッフ一同鋭意努力を重ねて参ります。

教 授	小林 陽一	こばやし よういち
卒 業 年	1986年卒業	
出 身 校	慶応義塾大学	
留 学 経 験	米国バーナム癌研究所	
専 門 分 野	婦人科悪性腫瘍、骨盤臓器脱、女性医学	
取 得 資 格	日本産科婦人科学会専門医・指導医、日本婦人科腫瘍学会腫瘍専門医・指導医、日本臨床腫瘍学会暫定指導医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医・指導医、日本臨床細胞学会細胞診専門医・指導医、日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医・指導医	

大切な赤ちゃんと母体の健康管理に当院をお選びいただき、心より感謝申し上げます。

当院は、都内6施設のみの母体救命型総合周産期母子医療センターとして、24時間体制で母児をお守りします。専門医資格を有する医師を含む2名以上の産婦人科医、新生児科医、麻酔科医が院内に常駐しております。また、大量出血時に有効なカテーテル治療ができる放射線科医も待機し、小児外科手術にも対応可能です。大学病院の総合力から疾患のある方の妊娠管理は得意とするところであり、当院の妊婦さんの40%以上は合併症をお持ちです。

当院は、“助産師力”が高いのも特徴です。待ち時間なく思う存分助産師とお話し頂ける助産外来や、低リスクの方は院内助産院での分娩も承っています。このため、二人目以降の分娩も当院をお選び頂く方が多くなっております。人生最高の晴れの日に、安全と快適さを両立させるようスタッフ一同努力して参ります。

総合周産期母子医療センター	センター長	谷垣 伸治	たにがき しんじ
卒 業 年	1994年卒業		
出 身 校	慶応義塾大学		
留 学 経 験	国立成育医療研究センター研究所 周産期病態研究部		
専 門 分 野	合併症妊娠、産科救急、シミュレーション教育		
取 得 資 格	日本産科婦人科学会指導医、日本周産期・新生児学会指導医、日本超音波医学会指導医、日本人類遺伝学会臨床遺伝専門医、日本母体救命システム普及協議会インストラクター		

□ 妊娠編

- 産科診療・妊婦健診のご案内……P-04
- 助産外来……P-08
- バースセンターのご案内……P-09
- マタニティライフパス(妊婦用)……P-12
- 妊娠中の母体の変化……P-13
- 推奨体重増加量……P-16
- お母さんと赤ちゃんの健やかな
 毎日のための10のポイント……P-18
- 妊婦さんのための食事バランスガイド……P-20
- 切迫流産・切迫早産……P-22
- 貧血について……P-23
- 妊娠高血圧症候群について……P-24
- 妊娠糖尿病……P-25
- 性生活も一工夫……P-28
- 乳首・乳輪のマッサージ……P-28
- マタニティエクササイズ……P-30

□ 出産・産後編

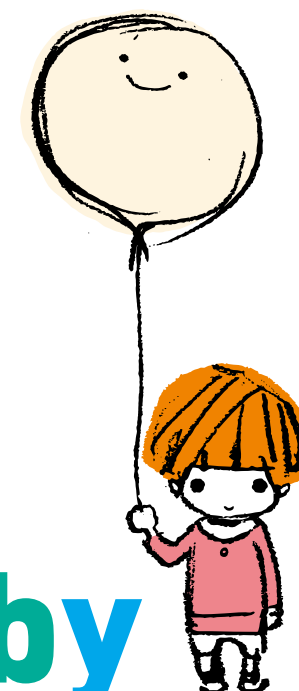
- 入院の準備と持ち物……P-34
- 入院時期とタイミング……P-35
- 分娩経過……P-36
- 分娩中の過ごし方……P-38
- 入院中のスケジュールパス
 経膈分娩用・帝王切開術用……P-46
- バースプラン……P-50
- お産後のお母さん……P-51
- 骨盤底筋体操……P-52
- おっぱいのお話……P-53
- 母乳相談室のご案内……P-56
- 家族計画……P-57
- 赤ちゃん用品の準備……P-59
- 赤ちゃんの黄疸について……P-60
- ビタミンK2シロップについて……P-61
- 赤ちゃんのドライテクニックについて……P-62
- お風呂の入れ方……P-63
- 赤ちゃんのからだと成長……P-66

□ その他

- お産に関する諸書類について……P-68
- 子育て支援サービスについて……P-71
- 入院案内……P-72
- 母子同室……P-72
- 院内地図……P-73
- 電話でお聞きする内容……P-74

□ 製作参加 STAFF

編集 : 杏林大学医学部附属病院 産科スタッフ一同
 イラスト 竹下 英里(※中ページ説明イラスト)
 戸沼 清美(※中ページ説明イラスト)



Hello Baby