

# 出産育児日記



氏名 \_\_\_\_\_

上田市産院

22 - 1573



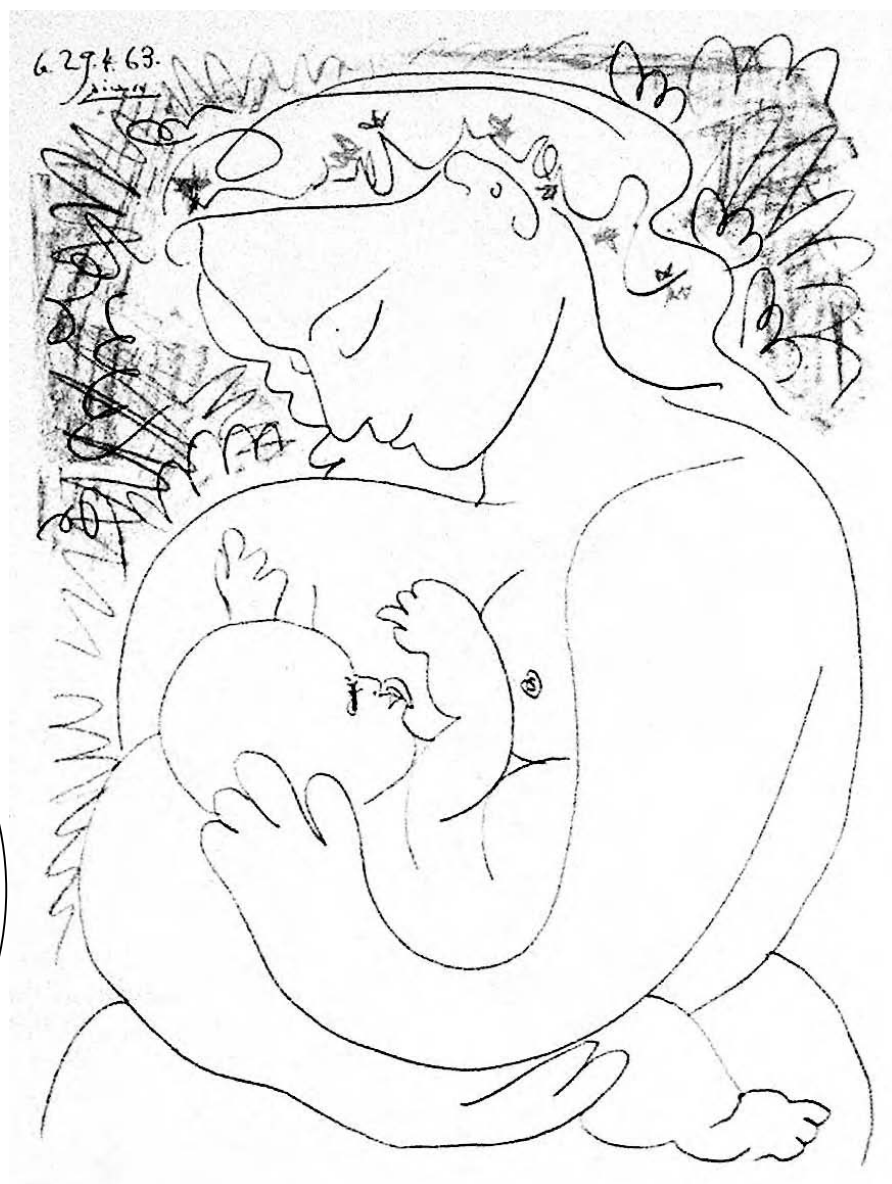
## ご妊娠おめでとうございます

新しい命を育み 楽しい妊娠 出産 育児へのスタートラインです  
安心 安全 満足なお産をめざして あなたらしいお産を応援します  
生まれたばかりの赤ちゃんを優しく抱いて母乳を含ませる  
それは 自然なこと 至福のひとつです  
母乳で赤ちゃんを育てることは 自然なことで 誰にでもできます  
私達スタッフは 母乳育児を成功させるための知識を伝達し  
皆さんが自信を持って子育てを楽しんで頂けるように サポート  
していきたいと思っています

元気な赤ちゃんを産み育てるためのガイドブックとして、また  
楽しい妊娠生活を送り、出産を迎えることができますように、  
このテキストを作成しました

# 赤ちゃんにやさしい病院

赤ちゃんにやさしい病院(Baby Friendly Hospital BFH)とは、WHOとユニセフが定める「母乳育児を成功させるための10カ条」に基づき、しっかりと育児ケアがされている病院および施設です。



上田市産院は

平成12年8月

長野県では初めて

認定されました

# 妊 娠 編

健康な赤ちゃんを産むために  
妊娠中の栄養  
ママ早く治してね  
妊娠中の不快な症状  
マタニティーダイアリー  
妊婦体操



# 分娩編

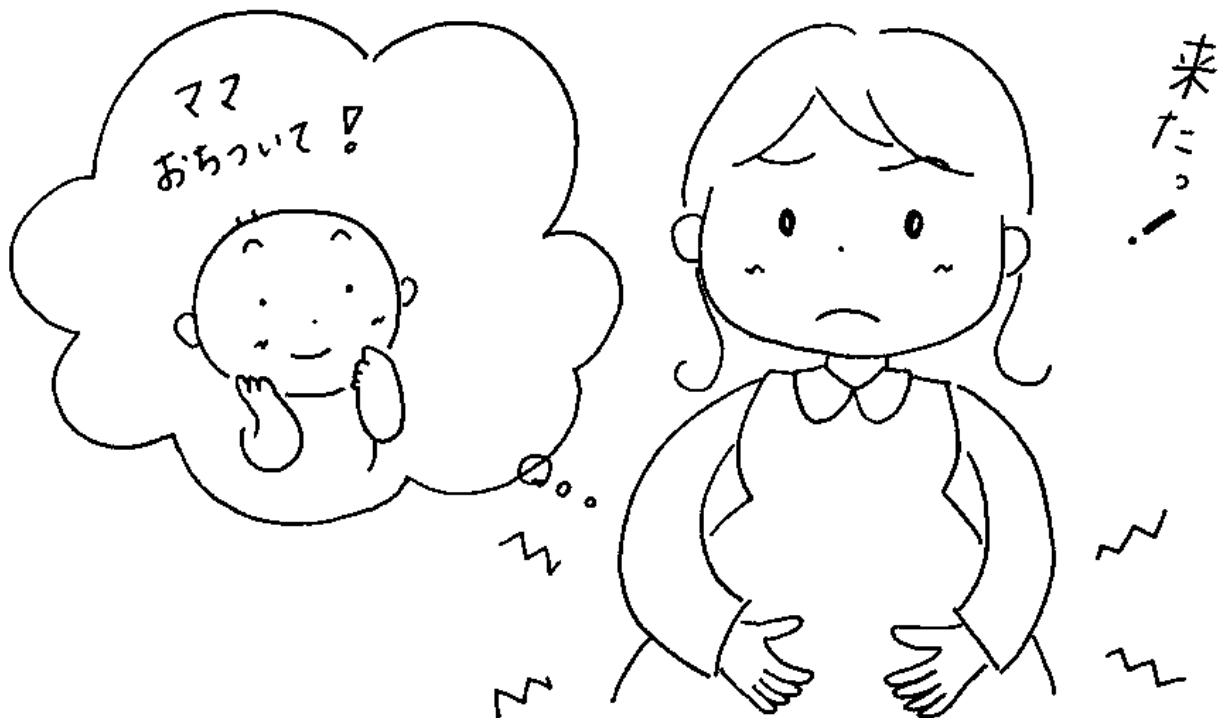
分娩の準備

入院時の準備するもの

さあ、いよいよ分娩です！

産院に電話をかけましょう

分娩経過と呼吸法



## あなたは、どんな“お産”をしたいですか？



無事に産みたいというだけでなく、精神的にも満足できるお産をしたいと  
思っていることと思います

赤ちゃんは約10ヶ月の間、毎日、毎日少しずつ成長してきました  
お母さんが上手に産んで、たくさんの愛情で育ててくれるのを心待ちにしています  
さあ、赤ちゃんの期待にこたえられるようにがんばって出産に臨みましょう！

当院ではなるべく自然に分娩することができるようにと考えています  
呼吸法・補助動作などによる自己コントロールをすることにより和痛分娩  
を心がけています

立会い出産も受け入れています。ご夫婦でよく相談しましょう

自分の出産に対する希望があり、積極的になれるのはとてもよいことです  
私達も出来るだけ皆様のご希望に添えるよう援助させて頂きたいと考えています



ひとくちに“お産”といってもプロセスはさまざまです  
お産に対する知識を得て、不安を少なくして臨めるようにしていきましょう！

# おっぱい編

おっぱいのいいところ  
母乳育児を成功させるために  
出産までの乳房の手入れ  
授乳方法



# おっぱいのいいところ

## お母さん

ストレスを感じにくくさせたり、  
リラックスできるホルモンが出て、  
育児を楽しむ手助けとなる。  
育児への大きな自信につながる

お金の節約



ごみ、資源を  
使わず環境に  
やさしい

きずなが  
深まる

女性の持つ力を  
感じる事ができる

それに...便利  
手軽に授乳できる

出産後の月経の  
始まりを抑え避妊  
効果がある

記憶力を高める

乳ガン、卵巣ガンや子宮  
体ガンの発症を低下させ  
る

子宮の戻り  
をよくする

体重が減る  
妊娠前のお気に入り  
の服も着られる





## 赤ちゃん

飲み始め終わりの味が違うので、味覚の発達につながる

アレルギーになりにくい

SIDS（乳幼児突然死症候群）の発生が少ない

脳、視力の成長、発達が促される

お母さんがかかったことのある病気に対する抵抗力がつく

より高い知能との関連がある

中耳炎、小児癌、小児糖尿病などの危険が少ない

精神的、感情的、社会的発達がよくなる

下痢、呼吸器感染症、消化器感染症にかかりにくい

将来の生活習慣病（高血圧、糖尿病、肥満など）を予防する

歯列矯正や歯の問題が少ない

6 ヶ月間完全に母乳のみで育てられると、これらの利点はさらに発揮されます  
また、飲んだ量に比例するともいわれています

# 産 褥 編

出産が無事に終わってからのお話です！

入院中の日程及び検査について

入院中のお母さんや赤ちゃんの様子について

退院後のお母さんと赤ちゃんの様子について

沐浴の方法

乳房の管理について

退院時の授乳指導

2週間健診

1ヶ月健診





## おわりに・・・

嬉しかったり、驚いたり、泣いたり、笑ったり  
すてきな時間を過ごせたことと思います

私達は、素敵な時間がずっと続くようにお母さん方に  
これからも出来る限りのお手伝いをさせていただけたらと  
思っています

いつでも声をかけてください

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます

上田市産院      スタッフ-

