

## 病棟を知ろう

### ★陣痛室について

お産で入院してから過ごすお部屋です。



- ・食事は食べられるものをしっかり食べましょう。
- ・お産の時、身体や心が緊張していると痛みを余計に強く感じてしまいます。
- ・陣痛と陣痛の合間は、廊下を歩いたり、椅子に座ったり、前かがみでベッドに手をついたり、できるだけ身体を動かすとお産が進みます。
- ・リラックスすることがとても大切です。

### ★分娩室について

お産が進んできたら、分娩室に移動します。



- ・分娩台もリクライニングでき、自由な体位で過ごすことができます。
- ・緊急のとき、対応ができるように機械を置いています。
- ・必要時は小児科医師もお産に立ち会い、産まれた後の赤ちゃんの対応をします。

落ち着いてお産ができるように、照明を暗くすることもできます。  
リラックスして、赤ちゃんの誕生を迎えてあげましょう。

## ★母児同室のお部屋について

24時間ママと赤ちゃんは一緒です。

・ママのベッドの近くに赤ちゃんのベッドを置きます。

・いつでも赤ちゃんの表情を見ることができます。



・抱っこをしたり、オムツを替えたり、育児の練習をしましょう。

・泣いたらいつでもおっぱいをあげることができます。

## ★赤ちゃんの診察室について

・同室中の赤ちゃんは毎朝8時から小児科医師の診察を行っています。

・赤ちゃんについて気になることがあれば小児科医師と話することができます。



・ママ同士の交流の場となり、情報交換をすることができます。