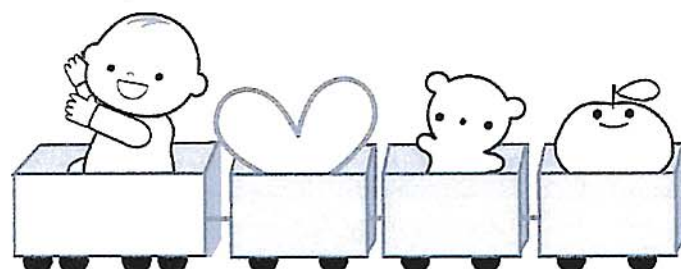
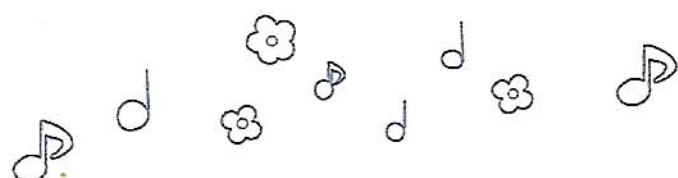


ご妊娠おめでとうございます



分娩予定日（ 年 月 日）



中澤ウィメンズライフ クリニック

外来について

妊婦健診予約制について

妊婦健診は予約制になっています。
健診終了後に次回来院日の予約をご確認ください。

☆予約方法・・・健診終了後に次回健診の予約をお取りいたします。

☆予約の注意・・・予約は次回の妊婦健診分のみ行います。

受診日、時間がはっきりしない方は、ご相談ください。

☆予約日の受診方法



1. 受付に診察券、母子健康手帳、妊婦一般健康診査受診票を提出してください
2. 受付後、採尿・血圧測定・体重測定をし、問診表記入の上、外待ち合いでお待ちください。
3. 診察券番号が表示されたら中待ちに移動してください。
4. その後、順番で診察にお呼びいたします。

WEB予約システムのご案内

WEB予約システムをご利用いただくには、ご利用登録が必要です
下記のURLへアクセスし御利用登録をお願いいたします。

<http://wclc.jp/n-gyn/>

☆ いつでも簡単予約

携帯電話・スマートフォン・パソコンから24時間いつでも簡単に
ご予約・キャンセルができるようになります。

☆ 便利なメール連絡機能

受診日前日に確認のメールや、当日には診察予想時刻の30分前
(または60分前)にメールを送信いたします。ご来院の目安に
ご利用いただけます。

メールはネットワークの都合上遅延する場合があります。予めご了承ください。

☆ 院内での待ち時間が短くなります

web予約サイトでは診察の遅れ時間に合わせた、ご予約の順番を表示します。
当日の進行状況にあわせて常に更新されていきますので、ご自分の順番が近く
なってからご来院いただく事ができます。

SNSの投稿について

分娩室での写真、動画撮影や録音、SNS等への投稿はご遠慮いただいております。
当院では、患者様や職員の個人情報保護に努めております。



妊婦健診予定表



	健診項目	
初診時	内診 血圧・尿蛋白・尿糖 超音波検査・体重	膣・子宮口・子宮などの状態を診察します 超音波で赤ちゃんの発育状態を検査します ☆胎児心拍が確認された方は住民票のある市役所・支所・保健所にて母子手帳の交付を受けてください
2～3回目	* 妊婦健診 * 血球算定 * 尿一般検査 * 梅毒血清検査 * B型肝炎ウイルス検査 * C型肝炎ウイルス検査 * 風疹検査 * 血液型 * 不規則抗体 * HTLV- I (ATLV) * エイズ検査 * 血糖検査 * 子宮ガン検査 * 膣分泌物の検査 * クラミジア抗原検査 * トキソプラズマ抗体検査	超音波で赤ちゃんの発育状態を検査します 貧血の有無などを検査します 尿に蛋白や糖が出ていないか検査します 梅毒の有無を検査します B型肝炎ウイルスの有無を検査します C型肝炎ウイルスの有無を検査します 風疹抗体の有無を調べ検査します A.B.O型とRh型を調べます アレルギー反応を起こす抗体 (お腹の赤ちゃんの貧血や新生児黄疸の一因)の有無を検査します 成人T細胞白血病ウイルス抗体の有無を検査します エイズ抗体の有無を検査します 糖尿病の有無を確認します 子宮ガンの有無を検査します 膣内の細菌・真菌を調べます クラミジアの有無を検査します トキソプラズマ抗体の有無を検査します ☆ 各検査で陽性の出た方は再検査や治療が必要になることがあります ①長野市にお住まいの方で母子手帳に同封してある妊婦健康診査受診票をお持ちになった方は*印が補助の対象です ②使用出来る市町村と出来ない市町村があります。他の都道府県の方は事前に各市町村で使用方法を確認してからお越し下さい。
毎回	超音波検査 体重測定・血圧測定 尿蛋白・尿糖・浮腫	赤ちゃんの発育状態・胎盤・羊水量を検査します 妊娠12週までは経膣超音波を行います。それ以降は経腹超音波での検査となります
妊娠30週～31週	* 血球算定 * 生化学検査 * 血糖検査	貧血になりやすい時期です。再検査します 肝機能・腎機能を調べます 血液検査をし異常がないか確認します
妊娠34～35週	経膣超音波	子宮頸管の長さを調べます
妊娠35週～36週	* GBS・膣分泌物検査	膣内の細菌・真菌を調べます
妊娠37週	* 血球算定 陣痛・胎児心拍モニター	貧血になりやすい時期です。再検査します 赤ちゃんの元気度と子宮収縮の状態を検査します
妊娠37週以降	内診	子宮口・膣の状態を調べます
妊娠40週以降	陣痛・胎児心拍モニター	赤ちゃんの元気度と子宮収縮の状態を検査します

健診のスケジュールの目安

妊娠 24 週未満	4 週間に 1 回
妊娠 24～36 週	2 週間に 1 回
妊娠 36 週以降	1 週間に 1 回
妊娠 40 週以降	1 週間に 1 回以上、医師の指示による

- ・ 上記以外にも、医師から指示がある場合は、指示された日に受診してください。
- ・ 健診時は、保険証、診察券、母子手帳、補助券、ナプキンを必ず持参してください。
- ・ 出血や、体調不良がある場合は、健診予約日を待たずに受診してください。
- ・ 母児の安全管理のため、予定の健診を受診していない方は、分娩をお断りする場合があります。
- ・ 健診時に助産師ともお話しすることができます。心配なことなど、ご相談ください。

お子様連れの健診について

感染予防や安全面から、小さなお子様連れの健診はなるべくご遠慮いただいております。小さなお子様をお連れになる場合は、目を離さないようにお願いいたします。



妊婦健康診査受診票

各受診票は太枠内の氏名、住所、分娩予定日をご記入いただき、来院日毎に必ず全てご持参ください。

受診票の枚数は各市町村の決定に準ずるため、所在地によって異なります。

※お忘れになった場合は検査時期の変更や後からの払い戻しは出来ませんのでご了承ください

クリニックへの連絡方法

予約などのお問い合わせは：026－228－8155

妊娠・出産に関する緊急連絡：026－228－8154

☆クリニックにご連絡の際は、お名前（フルネーム）と診察券番号をお伝えください。
妊娠週数がおわかりの方はお伝えください。

〒380-0928 長野市若里 6-3-6

第1・第2駐車場あり

産科医療補償制度

当院は2009年から開始されている産科医療補償制度に加入しています。
当院分娩の皆さんに、妊娠16週頃加入手続きをさせて頂いています。
詳しくは、加入説明時にお話しさせて頂きます。

他院への里帰り出産の方へ

- ・転院先の施設に産科医療保障制度登録の手続きについて各自ご確認ください。
- ・できるだけ早い時期に分娩予約の確認をしてください。
- ・帰省時期については、転院先の施設にご確認ください。妊娠経過に問題がなくても34週までには里帰りされることをおすすめいたします。
- ・母親学級など里帰り先の施設で受講できるよう予め問い合わせをしておきましょう。

分娩予約について

- ・妊娠16週頃に分娩予約の手続きをいたします。
- ・分娩予約時、予約金として3万円をお預かりしています。分娩費用は50万円程度ですが、時間外は2万円加算・夜間や休・祝日は3万円加算となります。また、処置に応じて加算となります。
- ・出産育児一時金等の直接支払い制度については、妊娠30週頃に説明いたします。
- ・分娩の際に夫立会いを希望される方はお知らせください。
- ・里帰り出産をご予定されている方は、安全のため、妊娠経過に異常が無くても、34週までに里帰りして頂くようお願いしています。ただし、切迫早産、骨盤位、その他合併症の治療を必要な方は、できる限り早めの里帰りをお願いします。
- ・里帰りの方の分娩予約及び里帰りしてから初めての受診は、予約での来院をお願いしています。お電話にてご連絡ください。

【室料差額について】

4床室（1部屋）、3床室（2部屋）	・・・室料差額なし
個室A（5部屋）	・・・6000円/日
個室B（3部屋）	・・・8000円/日
スイートルーム（1部屋）	・・・15000円/日

※入院当日、ご希望のお部屋が満床の場合はご希望に添えないこともあります。
尚、お部屋のランクUPについては、希望するお部屋の空きがあれば可能です。

(例：大部屋→個室A、個室A→個室B)

立ち会い出産について

- ・当院では立ち会い出産を受けております。分娩の際にもお知らせください。
事前にご夫婦での母親学級の受講をお願いしております。
- ・立会いは原則夫のみですがその他の方が立会いを希望される場合は事前に院長までご相談ください。
- ・帝王切開や緊急処置が必要な場合は、立ち会いが出来ませんのでご了承ください。
- ・診察や処置中の写真・動画撮影はご遠慮いただいております。

先天性代謝異常等検査

当院では生後4日目に赤ちゃんの先天性代謝異常等検査を実施しています。

別紙「先天性代謝異常等検査同意書兼申込書」を分娩入院時に病棟にてお預かりいたします。



新生児の聴カスクリーニング検査

生まれてくる赤ちゃんのうち1000人に1～2人が先天的に聴力障害をもっているといわれています。先天的な聴力障害は生後3ヶ月以内に発見し、6ヶ月以内に療養を始めることで言葉の習得に効果的であるといわれています。

当院では入院中に新生児の聴カスクリーニング検査を受けることができます。検査費用は別途(¥5000)がかかります。

詳細は、別紙「新生児の聴カスクリーニング」をご参照ください。

母親学級予約について

	前期	後期
日時	第3水曜日 午後2時～4時	第1水曜日 午後2時～4時
対象 目安	妊娠20週頃までの妊婦さんご家族	妊娠30週以降の妊婦さんご家族
場所	当院 3Fスタジオカンパニウラ 正面入口からお入りいただき、エレベーターで3階までお上がりください。 案内があります。	
受付	13時45分から、3階会場入口にて受付を開始します。 ☆駐車場をご利用の方は、第1駐車場が満車の場合は、第2駐車場をご利用ください。	
内容	♪ 妊娠中の体の変化と注意点 ♪ 妊娠中の栄養 ♪ ビア/とフルートの演奏 ♪ 妊娠中の生活と過ごし方 乳房手入れ ♪ 病棟見学の見学	♪ 妊娠後期・分娩における異常について ♪ 栄養について ♪ 分娩の準備 (呼吸法と分娩各期の過ごし方) ♪ 陣痛室・分娩室の見学

持ち物 母子健康手帳 診察券 筆記用具

“妊娠おめでとうございます”パンフレット

後期は上記他、バスタオルを持参して、動きやすい服装でお越しください。

☆ 立ち会い分娩ご希望の方は、原則ご主人もご参加をお願いします。

* ご主人が参加できない場合はスタッフまでご相談ください。

☆ 里帰り出産予定の方は、里帰りされてからのご受講も可能です。

☆ お子様同伴などについてもスタッフまでご相談ください。

☆ 事前予約が必要です。予約、予約変更、キャンセルについては受付事務までご連絡ください。

体重管理・調理の工夫をしてみましょう

【適正な範囲をこえた体重増加は・・・】

- ☆ 妊娠中に合併しやすい病気になりやすい
(妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病など)
- ☆ お産がスムーズに進行しにくい
- ☆ 静脈瘤やむくみがおこりやすい



体重の増え方は、妊娠前の体格指数 (BMI) によって異なります。

☆ ご自身の「BMI」を計算して見ましょう。

妊娠前の体重 () Kg ÷ 身長 () m ÷ 身長 () m = BMI ()

BMI	妊娠全期間の理想的体重増加	妊娠中期から末期の1週間あたりの理想的体重増加
やせ 18.5未満	9～12 Kg	0.3～0.5 Kg/週
普通 18.5～25.0未満	7～12 Kg	0.3～0.5 Kg/週
太り気味 25.0以上	およそ5 Kg目安	個別

赤ちゃん	3 kg
羊水・胎盤・子宮・血液量の増加	3～4 kg
脂肪の蓄え	1 kg
計	7～10 kg



料理の基本 (油を減らす工夫)

① 食材を大きめに切り分ける

食材を細かく切り分けると、切り口の面積が大きくなり油の吸収率も上がります。
大きく切り分けることで食べごたえもアップします！

② 衣の量は最小限に

パン粉を袋に入れ麺棒などを転がして細かくしましょう。油の吸収率を下げます。

③ 肉は油を使わず皮目から焼く

鶏肉は皮の油を利用して焼きましょう。

④ 野菜炒めはまずレンジで下ごしらえ

まず野菜に計量した油をまぶしてレンジで加熱し、それからフライパンで炒めます。
このひと手間で使う油の量を減らします。

⑤ サラダに使う野菜の水はしっかりきる

水が付いたままの野菜はドレッシングの油をはじいてしまい、多めに使いがち…。
きちんと水を切れば少量でもしっかり味がからみます。

受診が必要な疾患・トラブル

次のような症状がある場合は、すぐにお電話をください！

出血・腹痛

妊娠全期間を通じて「腔から出血した」「お腹が痛い」というときは、医師の診察が必要です。横になって休んでも張りや痛みが治まらないときは受診しましょう。

☆前置胎盤

胎盤が、子宮の出口をふさぐようにおおっていることを前置胎盤といいます。痛みをともなわず出血がおこります。医師から前置胎盤（胎盤が低い）と言われている方は、出血があった場合はすぐに連絡してください。

☆常位胎盤早期剥離

赤ちゃんを出産した後に剥がれて出てくるべき胎盤が、出産前に剥がれてしまうトラブルです。赤ちゃんへの血流が減少したり、母体の大出血につながり、母児ともに命に関わる恐ろしい病気です。妊娠後期に起きやすく、お腹の張りが休みなく続き激しい腹痛を伴うこともあります。

☆切迫早産

妊娠36週までの出産を早産といいます。おなかの張り、痛みや出血をともなう場合はすぐに受診しましょう。



前期破水

陣痛開始前に破水することをいいます。正期産になる前に起こることもあります。原因の多くは感染で、状況により早産となることがあります。大きめのナプキンをあてて、すぐに受診してください。

妊娠高血圧症候群

高血圧（140/90mmHg以上）と尿蛋白が診断基準となります。血液循環が悪くなり、赤ちゃんの体重増加に影響を与えたり母体の体調を悪化させたりします。症状の悪化により緊急の帝王切開や早産になる可能性があります。「頭が痛い」「目がちかちかする」「尿量が少ない」などの症状や、胎動が減るなどの症状があるときは受診しましょう。

【妊娠高血圧症候群の予防】

- ☆規則正しい生活をしましょう
- ☆食事はバランスよく摂取し、塩分のとりすぎに注意しましょう
- ☆血圧・尿蛋白のチェックをし、体重の管理をしっかりしましょう

胎動減少・消失

いつもより胎動が少ない、胎動が感じられないという時には受診しましょう。

お産について

(1) クリニックへの連絡方法

電話番号

026-228-8154

37週以前の場合

お腹の張り・痛み、出血、破水、胎動がいつもより少ない、などがあった場合は、すぐにクリニックへ連絡してください

37週以降の場合

1. 陣痛がきたとき

初産の方 : 規則的な痛みが10分おきになったら
経産の方 : 規則的な痛みが15分おきになったら

⇒ クリニックへ電話

☆絶え間なくずっと痛い・さしこむように痛い時は、すぐにクリニックへ連絡してください

2. 破水したとき

破水をした(膣から温かい水が流れた)
温かい水が流れたが破水なのか判断がつきにくい

⇒ すぐに
クリニックへ電話

☆陣痛がなくても破水をした時はすぐに入院が必要になります。
入浴はせず、清潔なナプキンやタオルをあて、なるべく横になった状態でおいでください

3. 出血があったとき

月経の多い日より出血がある
出血の量が増えてきた
血の塊が出る

⇒ クリニックへ電話

☆おりものに少し血が混ざる(おしるし)ときは、陣痛や破水がなく、胎動があればもう少し様子を見てもよいでしょう
心配なときはクリニックへ連絡してください

クリニックに
ご連絡の際は
これらのことを
お伝えください!

- ☆ お名前・診察券の番号、分娩予定日
- ☆ お産は何回目か
- ☆ お腹の痛みの様子・破水の有無・出血の様子など
- ☆ 妊娠中医師に指摘されていたこと

※電話では、ご本人が直接お話しください



入院に必要な準備

出産で入院するときに必要なものは、妊娠34週くらいまでには準備しバッグにまとめておきましょう。夫や家族にもわかるようにしておきましょう

37週までに身体の準備もしておきましょう。麻酔下で処置をすることもありますので、マニキュア、ペディキュア、ジェルネイル、アクセサリー、つけまつげ等も全て外してお越してください。また、タトゥー(入れ墨)が入っている方も電気メスの使用上、事前にお申し出ください

入院の手続きに必要なもの

- | | |
|---------------------------------|---|
| ☐ 保険証 | ☐ 入院申し込み書 |
| ☐ 診察券 | ☐ 直接支払制度合意文書 |
| ☐ 母子健康手帳 | ☐ 新生児聴覚検査申込書 |
| | ☐ 先天性代謝異常等検査申込用紙 |

病室に必要なもの

- | | |
|---|--|
| ☐ 寝巻き(2~3枚) | ☐ ナプキン(多い日用など) |
| ☐ バスタオル(2枚) | ☐ ティッシュペーパー |
| ☐ ブラジャー又は乳帯(2~3枚) | ☐ スリッパ |
| ☐ 産褥ショーツ(2~3枚) | ☐ 湯呑み(マグカップ) |
| ☐ 洗面用具 | ☐ タオル(5~6枚) |
| ☐ 常用薬(妊娠中に処方になった薬) | ☐ ガーゼハンカチ(授乳用5枚程) |

☆ナプキン・産褥ショーツ・腹帯・骨盤ベルトは売店でもお求めいただけます!

☆大部屋希望の方はイヤホンをお持ちください(売店購入も可能です)

分娩室に必要なもの

☆1つにまとめて入院時にお持ちください

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ 前開きの寝巻き(膝より長いもの) | ☐ 寝巻きのズボン |
| ☐ タオル(2枚) | ☐ バスタオル(1枚) |
| ☐ ストロー付き水筒 または ペットボトルに付けられるストロー | |
| ☐ 腹帯・骨盤ベルト(妊娠中使用しているもので可) | |
| ☐ 靴下・レッグウォーマー・着圧ソックス(使用している物があれば) | |
| ☐ 肌着(キャミソールやカップ付も可) または乳帯 | |

退院時に必要なもの

- ☐ ご自身の着替え
- ☐ 赤ちゃんの着替え(肌着を含む)

☆ 入院時の持ち物には必ず氏名を記入しておいて下さい

☆ 入院時お渡しするお産セットの中に分娩に必要なものを準備しております

☆ シャンプー・リンス・ボディーソープは各シャワー室に準備してあります

(2) 入院について

入院期間について

- ・ 出産した日を0日として、原則的に出産後5日目が退院となります。
帝王切開の方は出産後7日目が退院となります。患者さんの状態により入院期間が延長する場合があります。また、入院期間の延長をご希望される方はご相談下さい
- ・ 入院期間中の外出・外泊は安全のため医師の許可が必要となります。
- ・ 御家族の付き添い入院は原則必要ありません。
- ・ 入院中の詳しいスケジュールについては、出産後にご説明させていただきます。

退院について

- ・ 退院日に診察券と母子健康手帳をお返しいたします。忘れずにお持ち帰りください。
 - ・ 退院時間については、入院中にご案内いたします。
 - ・ お会計については、入院中に事務よりご案内いたします。
- ☆退院時にベビー用おくるみを当院からプレゼントさせていただきます。
(スイートルーム入院の方はプレゼントが変わります)

面会時間について

- ・ 面会は午後1時から午後8時までとなります。
- ・ 2Fスタッフステーションにお立ち寄り頂き、面会者記録にご記入ください。
- ・ 出産直後の母体は安静が必要です。また新生児への感染予防の観点から、風邪などの症状がある方や小さいお子様の面会をご遠慮いただくことがあります。

出生届について

- ・ 出生届用紙は当院で準備いたします。出生地または住民票・本籍地いずれの市区町村でも届け出が出来ます。
- ・ 出生届けの手続きは出生後14日以内に（自治体に確認のうえ）市役所または支所に於いて手続きをしてください。その際、母子健康手帳と出生届用紙をお持ちください。

(3) 帝王切開を受けられる方へ

- ☆帝王切開は、前回帝王切開、子宮筋腫核出後、子宮奇形などで予め分娩を帝王切開にすることが望ましい方を対象としています。
- ☆医師から帝王切開が必要とされた方は、妊娠34週前後で手術前の検査（血液検査、心電図）をいたします。手術は妊娠37～38週頃を目安に行います。
- ☆手術は腰椎麻酔で行われます。
- ☆手術後1日目より食事が開始され、歩行も可能となります。
- ☆母児同室は術後2日目から始まります。
- ☆術後経過が順調であれば、手術後7日目のご退院となります。
- ☆詳しい入院に関する説明や持ち物、入院中のスケジュールに関しては、手術の説明時（妊婦健診時）にお話しさせていただきます。