

これから出産を迎える妊婦さんと そのご家族へ

－ 出産前の確認・準備のポイント －

NPO法人助産師みらいSHINJUKU



JMS
JYOSANSHI
MIRAI
SHINJUKU

出産施設によって方針等は異なります。
不明な点は必ず出産予定施設にご確認をしてください。

出産前の確認・準備のポイント

1) 妊婦健診時

3) 連絡手段

2) 入院準備

4) 産後の準備



出産前の確認・準備ポイント

1) 妊婦健診時

3) 連絡手段

2) 入院準備

4) 産後の準備



妊婦健診時

新型コロナウイルス感染症は5類となりますが、
(2023年5月8日～)病院によって方針は異なります。

- 毎回、新しい情報を確認

ホームページなどもチェック！

- 最新の配布物をよく読む

- 遠慮なく質問、確認を

前回の健診以降、
病院の方針が
変わっていることも
あります。

心配なことは
確認しましょう



出産前の確認・準備ポイント

1) 妊婦健診時

3) 連絡手段

2) 入院準備

4) 産後の準備



入院準備

病院によって方針もさまざま。
今後も変わることもあるので
直前にもう一度確認を。

- ・病院に入院時～退院時の面会、荷物について確認を
- ・日数分の着替え等が必要な場合も
- ・必要時**マスク**の準備等
- ・分娩時の水分やゼリーなども多めに

小物であれば洗剤持参で
手洗い、干す方法も



出産前の確認・準備ポイント

1) 妊婦健診時

3) 連絡手段

2) 入院準備

4) 産後の準備



連絡手段

コロナ禍で立ち会い出産が一時的にできない・
入院中の母子との面会もできなかった病院もあり
最新の方針を確認

- 出産時の連絡手段について分娩施設に確認
- 分娩時だけでなく、産後もすぐに連絡がつくように
- 通信環境を事前に確認、対策
- 動画通信できるか、できる場所の確認 等

いつ
連絡？



緊急時
連絡先



※禁止されている施設もあります。

出産前の確認・準備ポイント

1) 妊婦健診時

3) 連絡手段

2) 入院準備

4) 産後の準備



産後の準備1

出産後のママは出血は1ヶ月（～2ヶ月近く）続き、痛みや、ホルモンの低下で気持ちの浮き沈みも大きい時期。ママの睡眠・食事はしっかりと確保できるようにしましょう。産後のサポートは少なくとも産後2ヶ月まではあるとよいでしょう。（1ヶ月健診以降もまだまだママの体も辛く、赤ちゃんも2ヶ月頃になってやっとリズムがついてきます。）

- ・家族（夫・パートナー）と産後の育児・家事について話し合う
- ・地域の産後サポートについて調べ、出産前に申請や登録を済ませておく
- ・生協など宅配などの積極的活用
事前に登録しておく

生まれてすぐの赤ちゃんは「飲んだら寝て、3時間後に起きて授乳…」というわけにはいきません。泣き止まないことも多く、「赤ちゃんの授乳・おむつ交換・泣きの対応をしていたら気づいたら夕方だった」という声も赤ちゃん訪問でよく聞きます。その中で産後のママが食事・睡眠が取れるようにすることは大切です。

パパがリモート勤務で
おうちにいっても
産後のサポートができない
ケースも多いです。



出産前に
申込み等しておく
とすぐ使えて楽です！

出生後の大量の
届け・手続きも事前に
確認し効率よく！



食事は
温めるだけの
ものが楽です。

産後の準備2

赤ちゃんが生まれると、夫婦ともに忙しくなり、心身ともに余裕がなくなることも多いです。妊娠中から「登録・申請」「確認」しておくことで、産後必要なサポートがすぐに使えたりと楽です。妊娠中からの準備がとても大切です。



- 産後のママの心身の変化を家族で知っておく
- 夜間も含めた相談先を確認しておく
- 子育てする室内環境を整えておく
ママが入院中にパパはしっかり準備を！
- 夫婦で「話し合う」習慣をつけておく

お互いに溜め込むことなく、小さなことも共有したり話し合いで一緒に考えましょう

ホルモンの変化
様々な痛み、
続く出血・・・



環境整備はパパの出番！

これからご出産のみなさんへ

妊娠中のみなさま、そしてご家族の皆さま、いかがおすごしでしょうか？
新型コロナウイルス感染症も2023年5月より5類となり、様々な移行期で、病院の方針等も日々変わっていくことと思います。そのような状況の中で、これからお産を迎えるのは少し不安なことも多いかもしれません。

心配なことがあったら、遠慮なく妊婦健診時、病院の医師や助産師に質問・相談しましょう。不安な気持ちを伝えてよいかと思います。また、地域の保健センターではお産前から産後のサポートについて情報を教えてくれます。妊婦のうちから参加できる育児イベントもたくさんあります。出産前に登録できるものはしておきましょう。安心して相談できたり頼れる場がひとつでもあると、それは大きな心の支えにもなります。

地域や病院の母親学級や両親学級でも様々なことを知ることができますし、当ホームページでも情報を載せております。ご自宅でご家族と動画なども参考にいただければと思います。

助産師みらいSHINJUKUは、皆様の無事のご出産を心よりお祈りしております。

NPO法人助産師みらいSHINJUKU スタッフ一同

