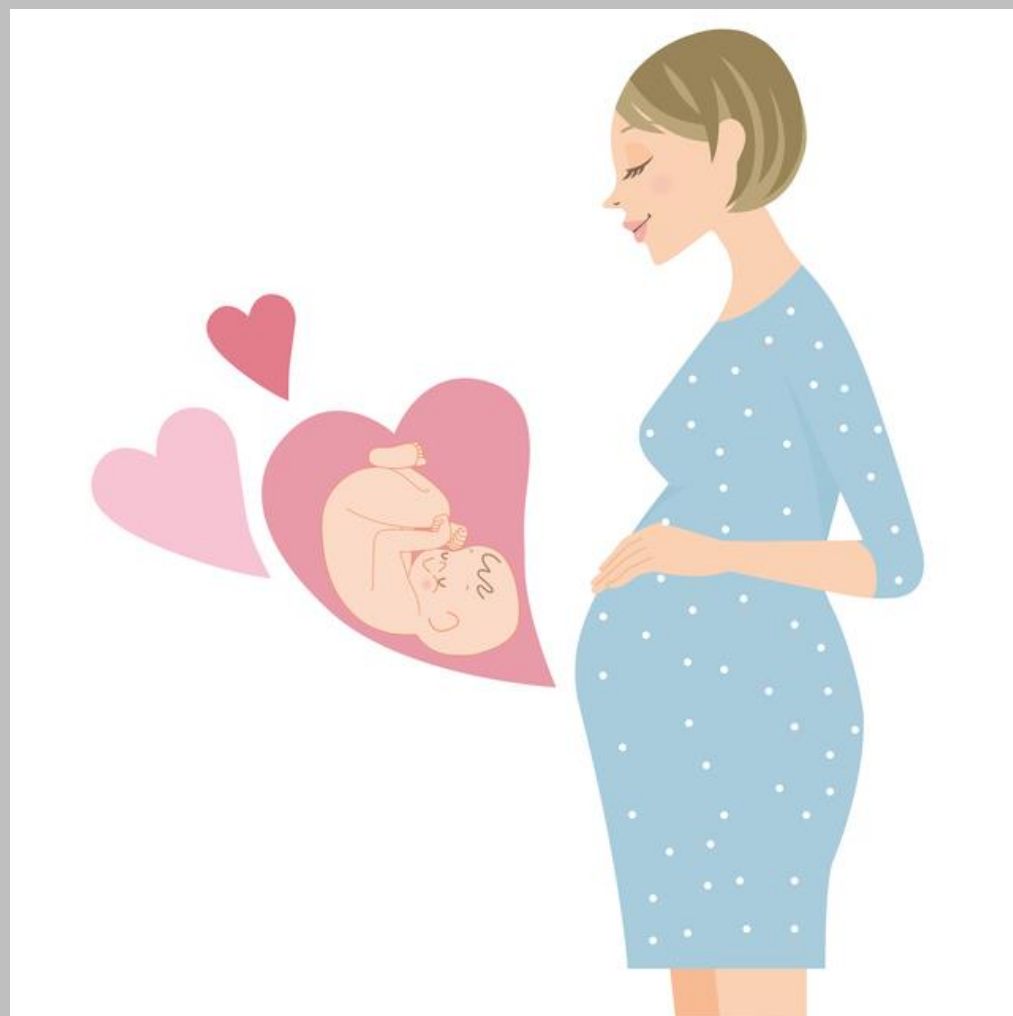




今号の特集

お産のおはなし

2021年
11月

けいゆう病院では Web面会を実施中です！



新型コロナウイルスによる面会制限の対応として、Web面会を実施しております。
患者さんは病室から、面会者の方は当院の別室より、それぞれタブレット（またはパソコン）の画面からお顔を見ながら会話ができます。
ご希望の方は、下記ご一読のうえお申し込みください。

○ 受付方法
患者さんまたはご家族から看護師への申し入れ

○ 開催日時
平日のみ 月曜～金曜 14:30～15:30 1枠 15分
一日 4枠までといたします

○ Web面会対象者
入院中の患者・家族間でメール・ライン等で連絡を取ることが難しい方
（8F病棟小児科を除く）

発行 〒220-8521 横浜市西区みなとみらい3-7-3
一般財団法人 神奈川県警友会 けいゆう病院
TEL045-221-8181（代表） URL <http://www.keiyu-hospital.com/>



妊娠中の過ごし方

妊娠・出産は病気ではなく、女性のからだの自然な営みです。かといって、妊娠前と同じ過ごし方で良いかというと、そうでもありません。アクティブに、しかし自分のからだをいたわる心づかいを忘れずにお過ごしください。

「からだをいたわる」とは、動かないことではなく、たとえば家事の途中でも疲れたら我慢しないで休むなど、自分で体調をコントロールすることです。

一方、筋肉は使わないと弱って、お産のとき、いきむ力が不十分になり安全なお産が望めないこともありま。医師や助産師から経過が順調といわれたら、今後の育児のためにも妊娠中から散歩などである程度の体力を養うことも必要です。すべての生活シーンを「慣れていることの8割程度に」を目安にペースダウンすればいいでしょう。

お産の始まりとその対処

お産の始まりには一般的に「おしるし」「陣痛」「破水」の徴候があらわれます。順番は人によってまちまちですが、いずれかの症状が始まったら入院の目安と考えてよいでしょう。病院に連絡し、医師や助産師から指示を受けましょう。

「産む」「産まれる」という過程はよくマラソンにたとえられます。走るために、飲んで、時折休み、周りに応援される長い道のりですが、必ずゴールがあります。お母さんと赤ちゃんが安全に「出産」を乗り切れるよう、万全の体制を整えます。

産婦人科 部長

荒瀬 透