


# CONGRATULATIONS



スマホでエコーの静止画、動画撮影希望の方は  
受付にお申し出ください

**KASE HP**



おめでとうございます

月            日は  
週            日です

あなたの分娩予定日は

年            月            日です

### 妊婦健診

妊娠中は健康管理に努めましょう。  
定期健診でからだの状態をチェックしましょう。

- ★ 妊娠12週(3ヶ月)までは 2週間に1回
- ★ 妊娠24週(7ヶ月)までは 4週間に1回
- ★ 妊娠24～34週(8～9ヶ月)は 2週間に1回
- ★ 妊娠35～39週(10ヶ月)は 1週間に1回
- ★ 妊娠40週以降は 1週間に2回

☆ 妊娠8週(2か月)から毎回、血圧・尿検査・体重測定が必要になりますので  
待ち時間の間に済ませておきましょう。

**喫煙は止めましょう！！(電子タバコも含まれます)**

ママは妊娠高血圧症候群、赤ちゃんは未熟児・または奇形障害児になることもあります！

## 妊娠中の教室のご案内

- ★ 母親教室 : 金曜日  
分娩の流れや呼吸法についてお話します。目安は妊娠7か月以降に受けることをおすすめします。  
詳細は受付まで。
- ★ 栄養指導 : 毎週月曜日  
栄養士による妊娠中の食事と栄養について細かく指導します。
- ★ 母乳指導  
母乳でがんばりたいママにマッサージの個人指導！



## 産婦人科外来のご案内

- ☆ 子宮頸癌検診  
子宮頸癌は早期発見できれば、100%治るといわれています。20歳を過ぎたら、年に1回は受けましょう。産後3年経ったら体癌検診もぜひどうぞ。
- ☆ 子宮頸癌ワクチン  
子宮頸癌ワクチンの接種を行っています。10歳から受けられます。  
お子様、ご自身のためにもぜひ推奨します。
- ☆ 乳癌検診  
乳癌検診も20歳を過ぎたら、40歳以降は必ず年に1回お受けください。
- ☆ 特殊外来
  - ♪ 不妊外来  
赤ちゃんが欲しいあなたへ。専門的に検査・治療いたします。
  - ♪ 産み分け外来  
男の子・女の子の産み分け相談・指導もしています。
  - ♪ 免疫外来  
流産を繰り返す患者様への検査・治療を行っています。

# 妊娠中の心得

## ◆ 運動と仕事

分娩時には大きなエネルギーが必要。適度な散歩や運動、日常の家事は、気分を新鮮にし食欲を増進させてくれます。

※重いものの上げ下ろし、冷える仕事、腹部の圧迫、自転車など、過激なことは避けましょう。

## ◆ 休養と睡眠

疲れたり睡眠不足のときは昼寝をするなどして体を休めましょう。

## ◆ 衣類と履き物

保湿性、吸湿性のある衣服を着用し、分泌物が多いため下着はこまめに取りかえること。フツはかかとの低いものを。

## ◆ 便通と排尿

妊娠中は便秘や膀胱炎になりやすいため、適度の運動と繊維性の食品を摂ることも大切。排尿も頻繁にしましょう。

## ◆ 乳房の手当

妊娠5ヶ月を過ぎたら母乳を出すための準備をしましょう。陥没や扁平乳頭の場合は1日数回コールドクリームやオリーブ油をぬり、乳首を引き出す努力を。

## ◆ 夫婦生活

妊娠初期は流産、後期は陣痛誘発や早期破水の原因に。妊娠中は慎重にしましょう。

## ◆ 妊娠中の栄養

胎児の発育のためにも、また安全な分娩と産後の回復のためにも十分な栄養補給が大切です。タンパク質、無機質、ビタミン類を多く摂るよう心がけましょう。

※ 摂取したい食品:乳製品(牛乳、バター、チーズ等)、肉、魚、卵、レバー、小魚、海藻類、野菜類(ほうれん草、人参、ピーマン、大根の葉等)、果物類。

※ 妊娠中の引越は流、早産の原因となりますのでお控えください。



ひたちなか市市毛835  
医療法人 加瀬病院  
TEL 029-273-2071