

# せせらぎ SeSeragi

## 産後ケア について

No.139号

発行日：2016年10月5日(水)

発行者：浮田 徹也



UKITA CLINIC

発行所：医療法人 浮田クリニック

〒520-0242 滋賀県大津市本堅田 6-36-1

☎ 077-574-3751 ☎ 077-574-3792

HP: <http://www.ukita.gr.jp>

e-mail: kanpou@ukita.gr.jp

暑い夏も終わり、すっかり秋づいてきました。朝は鳥のさえずりで目覚め、夜には虫の鳴き声を聞きながら眠りにつくことができるとても良いこの環境に恵まれてとても幸せです。また、私生活では私も2児のパパとして育児に日々奮闘しております。子供の成長は季節の移り変わりよりも早くとてもびっくりさせられます。

さて今回は産後のケアについてお話ししたいと思います。当院では、安全にご希望に応じたお産をして頂く事がまず第一ですが、その後の産後のママのケアと育児のサポートにも力を入れております。赤ちゃんは大切ですが赤ちゃんをお世話するママの笑顔も大切です。「ママが幸せだと家族みんなが幸せになる」という言葉もあるくらい産後のママのサポートはとても大事だと考えています。

当院では産後のケアでは、**心身のケア、環境作り、知識・交流**の3つの柱をもとにサポートする事を心がけています。

まず、**心身のケア**についてです。妊娠中からケアの必要な場合には、助産師との面談や保健指導の場を設けており、さらにハイリスク妊婦訪問のシステムを利用して地域の保健師によるカウンセリングや訪問によるケアを行っております。産後では、入院中にママの気持ち質問票(エジンバラテスト)という産後のママの精神状態をチェックする方法で確認するとともに赤ちゃんへの気持ち質問票(ボンディング)で育児

チェックも行っています。退院後は外来で引き続きサポートを行います。退院して5日目の健診で医師の診察だけでなく助産師が家での育児の様子やおっぱいの状態、赤ちゃんの体重や黄疸のチェック等を行い個別で時間をかけてじっくりお話ししています。また、ママの心の状態と育児の状態をママの気持ち質問票と赤ちゃんへの気持ち質問票でもう一度チェックします。この時点で育児に不安が残るママは当院の母乳外来にお越し頂きおっぱいのケアとともに育児相談もお話ししながら乗っています。また更に地域の保健師さんと一緒にになって訪問等でサポートする場合もあります。

1ヶ月健診では、産科・小児科医師の診察だけでなく、助産師が産後1ヶ月でのおっぱいの状態を見せて頂き育児相談に乗っています。1ヶ月健診後も引き続き母乳外来や産後の教室等で、当院スタッフも一緒に育児に関わらせて頂いております。

**環境作り、知識・交流**としては産前からママだけでなく家族みんなも含めた教育と環境作りを行っています。まずは、普段から患者様との距離を近く保ちつつでも気軽に育児相談や交流ができるようアットホームなクリニックの環境作りを心がけております。そんな中でも特に力を入れている教室についてまずご案内します。

・産前の教室では、前・中期と後期ママクラス、パパママクラス・グラパパグラママ孫育て教室を設けています。前・中期と後期のママクラスでは、ママの知識・交流の場として活用してもらう教室。パパママクラスは、パパに育児について学んでもらう事でママのサポートができるよう二人で赤ちゃんを育てていけるように学んでもらう教室。グラパパグラママ教室では、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に今の育児を知ってもらう事で、家族皆で一緒に赤ちゃんを育てる事ができるだけでなくジェネレーションギャップを無くして育児のトラブルを減らす事ができます。



お母さんが幸せだと家族みんなが幸せになる  
"care for Mom"

・産後の教室では、うきっこクラブ、ベビーマッサージ、HAPPY 1st BIRTHDAYの教室があります。うきっこクラブは、当院でお生まれになったママと赤ちゃんの集まりの会でジュニアクラスとシニアクラスがあります。ジュニアクラスでは小児科専門医からのお話しがありシニアクラスでは栄養士さんから離乳食のお話しがあります。産後は家に閉じこもりがちですが、外にでて皆で同じような悩みを話すことでストレスの解消にもなり、産後のママ友を作る交流の場でも活用して頂いてます。ベビーマッサージでは、赤ちゃんのお肌やお腹のケアができるだけでなく赤ちゃんと肌と肌を触れて接する事でスキンシップにもなり愛着形成が促されます。HAPPY 1st BIRTHDAYでは赤ちゃんの1歳誕生日はもちろんのことママ1年のお祝いも兼ねた楽しいパーティーです。

☆当院でご出産されたママ達がこれからの赤ちゃんとの日々を心から楽しめますように☆

浮田 真吾

## 妊娠健診 携帯またはパソコン予約

当クリニックではWEB(携帯・PC)予約システムを導入しています。  
日時指定のご予約が可能です。



### 妊娠健診WEB予約受付時間

午前9:15～午後12:15 午後4:45～午後6:45

### ご来院窓口受付時間

午前8:30～午後12:30 午後4:30～午後7:00

○受付時間以内であればWEB予約受付終了後でも来院窓口で対応させて頂きますが、予約の方が多い場合は待ち時間が長くなることがあります。

○予約の方は余裕を持ってご来院ください。

## 分娩予約

妊娠20週までに受付で予約をして下さい。ご来院がむつしいようでしたら一度連絡を頂けましたら適宜ご対応させて頂きますので、まずはご連絡下さい。予約された方には、入院誓約書、直接支払い制度合意書をお渡しします。

## 里帰り出産を予定されている方へ

当院は里帰り出産を受付けています。妊娠20～24週頃にスクリーニング外来（ママと赤ちゃんの状態をチェックします）にて診療いたしますので、ご予約お願いいたします。もし、時間の調整ができず、受けおられなくても里帰り出産は可能ですので連絡下さい。当院での妊娠健診は妊娠34週頃から受けて下さい。

## 提携病院との密な連携診療

当院は、

- ・大津赤十字病院  
産婦人科、新生児科
- ・滋賀医科大学附属病院
- ・京都大学医学部附属病院
- ・大津市民病院  
産婦人科
- ・京都第一赤十字病院  
産婦人科

の病院と提携していますので、妊婦さんや赤ちゃんに何かあればすぐに連携して診察に当たりますので安心ください。



## 産科医療補償制度

分娩により重度の脳性麻痺となった児及びその家族の経済的負担を補償し、原因分析と再発防止策を講ずるための制度。当院で通院方に、登録証を発行しています（妊娠16～22週）。  
詳細は受付でお聞きください。

## 健康保険証の確認

保険証は毎月確認することになっています。保険が使えなくなると困りますから、保険証の変更は早急に受付に連絡して下さい。

## 入院食（手作り）

厨房スタッフの作る心のこもった手作り料理です。旬の素材、味付け、メニューなど、絶えず工夫し研究しています。パンも焼き立てを用意します。退院前日、当院4階のレストランでディナーをお楽しみください。



※写真は一例です

## 分娩生活

正常分娩の場合、入院日を含め、初産婦の方は6日間、経産婦の方は5日間です。当院では立会い分娩を推奨しています（帝王切開を含む）。調乳及び飲み水は還元水を使用しています。

## ママのごほうびアロマトリートメント

ご分娩された方全員にボディアロマトリートメントをプレゼントしています。当院が行うアロマトリートメントはメディカルアロマテラピストが行うものです。問診表よりママの体調やアレルギーを考慮し、20種類の精油よりお一人ひとりに合わせて選び調合します。フランスの医療現場でも使われている最高品質のメディカルグレードの精油を使用しておりますので、産後の敏感な時期でも安心してトリートメントを受けていただけます。



至福のひと時をお過ごしください。

## ホームページ (<http://www.ukita.gr.jp>)

- ・トップページ（お知らせの欄、診療日程カレンダー）
- ・産科と婦人科のページ（入院、食事、各種教室、指導）（癌検診、不妊症、更年期障害）
- ・漢方治療のページ（漢方治療）
- ・各検診と予防接種のページ（健診、ブライダルチェック、予防接種）
- ・当院の施設案内、当院への交通（車、JR）

## 従業員募集

看護師、助産師（常勤、パート）  
面接：随時、各種保険加入、賞与：年2回、交通費支給

## ママクラスのご案内

場所：当院4階 多目的ルーム

申込方法：申込ノートでご予約お願いします。



立会分娩ご希望の方は特に  
ご参加をお薦めします。  
(申込ノートにお名前の記入をお願いします。)

ママクラスでは院内冊子の  
「HELLO BABY」にそって、  
お話をすすめていきます。



ご夫婦でのご参加も多くご主人様もお気軽に  
ご参加ください。  
参加時には「HELLO BABY」「母子手帳」を  
忘れずにお持ち下さい。

## パパママクラス

パパに妊娠生活を疑似体験して  
もらい出産するママについて  
学んでもらいます。

【参加費：無料】



## グラパパ・グラママ 孫育て教室

いくじい、いくばあを目指して  
おじいちゃん、おばあちゃんに  
孫の育て方、今の育児の方法に  
ついて知ってもらう教室です。

【参加費：無料】



## 着帯教室

腹帯の巻き方にはコツが  
ありますので、きっちりと  
ご指導致します。

【参加費：無料】



## マタニティーヨガ

マタニティーヨガの  
インストラクターによる教室です。  
4階のお部屋からの景色も  
お楽しみください。

【当院分娩の方：1000円】  
【他院分娩の方：1500円】



## マタニティーフラダンス

ハワイの大自然をお腹の  
赤ちゃんと一緒に感じて  
楽しいマタニティライフを  
過ごしましょう。

【参加費：500円】



## うきっこクラブ

当院で生まれた1ヶ月～12ヶ月の  
赤ちゃんとママの集まりです。  
育児やおっぱい、離乳食について  
みんなで話し合いましょう。

【参加費：無料】



## ベビーマッサージ

赤ちゃんとママのスキンシップです。  
赤ちゃんが健やかに育つ。  
ママと赤ちゃんの愛情が深まる  
などなどたくさんのいい事が  
あります。  
当院ではわらべうた  
ベビーマッサージを行っております。



【参加費：500円】

## ～新教室のご案内～ 10月より開始します。

### HAPPY 1st BIRTHDAY

泣いたり笑ったりタッチしたりあつという間の1年でしたね。  
Happy 1st Birthday!  
浮田クリニックでお生まれのお子様達で  
1歳のお誕生日会をしませんか？  
皆さまの参加をお待ちしています。

日 時：第4水曜日 14:00～16:00 予約制  
対 象：該当月に1歳を迎えるお子様(当院でお生まれの方)  
参加費：無料



外来用診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前診療(午前9時～12時30分)							
産科	恵医師	恵医師	副院長	院長	副院長	副院長	-
婦人科	副院長	副院長	恵医師	恵医師	恵医師	女性医師	-
漢方	院長	院長	院長	院長	院長	院長	-
産後母子健診	-	○	-	○	-	○	-
助産師外来	○	-	○	-	○	-	-
母乳外来	○	○	○	○	○	○	○
予防接種・胎児スクリーニング・乳児健診(午後2時～4時)							
漢方予約外来	-	-	-	-	院長	-	-
予防接種	院長	-	院長	-	-	-	-
胎児スクリーニング	副院長	-	副院長	-	副院長	-	-
乳児健診	院長	城山医師	院長	-	-	-	-
母乳外来	○	○	○	○	○	○	○
午後診療(午後4時30分～7時)							
産科	副院長	-	副院長	-	恵医師	-	-
婦人科	院長	-	恵医師	-	恵医師	-	-
漢方	院長	-	院長	-	院長	-	-

院長：浮田徹也、副院長：浮田真吾、恵医師：浮田恵、女性医師：交代

■ 女性医師外来：

毎日対応します。土曜日は京大病院からの女性医師が担当します。

■ 漢方専門医の漢方外来(月～土)：

内科、小児科、皮膚科、産婦人科、整形外科、耳鼻科、眼科など全科領域に対して、日本東洋医学会漢方専門医が診察及び東洋医学の治療をします。来院順に診察します。予約外来ではありません。毎週金曜日「漢方予約外来(午後2時～3時20分)」を院長が担当します。当院は、日本東洋医学会漢方専門医研修施設に指定されています。

■ 産後母子健診：

火曜日・木曜日・土曜日：9:00～予約制 お一人様60分 当院退院後5日目の赤ちゃんとママの状態の診察と保健指導を行います。

■ 乳児健診：

毎週火曜日には、しろやま赤ちゃんこどもクリニック 城山医師による1ヶ月健診を行います。

毎週月水曜日は、院長による乳児健診を行います。

■ 胎児スクリーニング外来：

妊娠20-24週の方。月曜日水曜日金曜日午後2時～4時、1人20分前後。予約制。

当院で分娩の方3000円 他院分娩の方5000円

■ 予防接種ワクチン接種外来：

インフルエンザ、BCG、四種混合(DPT-IPV)、麻疹・風疹(MR)、日本脳炎、水ぼうそう、ポリオ、ロタウイルス、おたふくかぜ、Hib(インフルエンザ菌b型)、肺炎球菌ワクチン(小児用 プレベナー)(高齢者)、子宮頸癌予防ワクチン、その他

■ 母乳外来(電話予約制)：

退院した後のママと赤ちゃんの母乳相談や育児相談をプロの助産師がサポートします。

授乳や赤ちゃんの体重の増え方、ミルクの飲み具合等について何でもご相談下さい。

当院で出産された方 3000円 他院で出産された方 4500円

■ 不妊外来(月～土 午前診／午後診)：

タイミング指導やホルモン治療や漢方薬治療や精子検査を実施。人工授精も行っております。兵庫医科大学医師の不妊外来は1月1回あります。

■ 更年期外来(月～土 午前診／午後診)：

漢方薬やホルモン剤やプラセンタ等による総合的な診察を行います。

■ 日本抗加齢学会専門医のアンチエイジング外来(月～土)：

更年期障害、産後乳汁分泌不全の場合は、健康保険での保険診療。その他のアンチエイジングの場合は、自費診療となります。

プラセンタ注射、プラセンタ内服薬やドリンク剤等取り揃えております。

その他、各種プラセンタ化粧品もありますのでご相談下さい。日本抗加齢学会専門医が対応します。

■ コルポスコピ－検査：

子宮頸癌細胞診で問題のあった方には当院で実施します。

■ 助産師外来(月水金 午前中)：

当院の妊娠健診のうち、妊娠35週～36週頃の妊娠健診を助産師外来とさせて頂きます。

皆さんお一人、お一人と触れ合いながら、おひとり45分程度の時間(予約制)をかけ、「自分らしい」妊娠・出産・育児を創りあげていけるよう、

バースプランに沿った支援を心がけます。母乳育児にそなえておっぱいのお手入れの方法もお話しします。妊娠健診補助券を利用します。

(ただし、大津市以外の方は差額をお支払い頂く場合があります。)

■ 前・中期ママクラス：無料（当院で分娩の方対象）

第1土曜日(10:00～12:00) 第3土曜日(13:30～15:30)

立合い分娩の方は特にご参加ください。

ママクラスでは院内冊子(HELLO BABY)にそってお話しします。

■ 後期ママクラス：無料（当院で分娩の方対象）

第1木曜日(10:00～12:00) 第2,3,4土曜日(13:30～15:30)

立合い分娩の方は特にご参加ください。

ママクラスでは院内冊子(HELLO BABY)にそってお話しします。

■ パパママクラス：無料（当院で分娩の方対象）

第2,4土曜日(13:30～15:30)

パパに妊娠生活を疑似体験してもらい、出産するママについて学んでもらいます。

■ 着帯教室：無料（当院で分娩の方対象）

第4火曜日(14:00～15:00)

腹帯の巻き方にはコツがあります。きっちりとご指導します。

■ グラママ・グラパパ孫育て教室：無料（当院で分娩の方対象）

第3水曜日(13:30～15:30)

おじいちゃんおばあちゃんに孫の育て方、今の育児の方法について学んでもらいます。

■ マタニティヨガ：当院分娩の方は1,000円、他院分娩の方は1,500円

前期第1火曜日(14:30～16:00) 後期第3火曜日(14:30～16:00)

マタニティヨガインストラクターによる教室です。

■ マタニティーフラダンス：参加費500円

初回参加の方第2金曜日(15:00～16:00) 2回目以降の方第4金曜日(15:00～16:00)

マタニティーフラを通じてお腹の赤ちゃんと一緒に踊りましょう。

■ うきっこクラブ：無料（当院で生まれた赤ちゃん対象）

ジュニア第1木土曜日(14:00～16:00) ジュニア第3,4木曜日(10:00～12:00)

育児・おっぱい・離乳食についてにんなで話合いましょう。

1ヶ月～1ヶ月の赤ちゃん。

■ ベビーマッサージ：参加費500円（当院で生まれた赤ちゃん対象）

第2水曜日(10:00～11:30/13:00～14:30)

わらべうたベビーマッサージを通じて、ママと赤ちゃんのスキンシップを育みましょう。

■ HAPPY 1st BIRTHDAY：無料（当院で生まれた赤ちゃん対象／該当月に1歳を迎える方）

第4水曜日(14:00～16:00)

赤ちゃんの1歳誕生日はもちろんのことママ1年のお祝いも兼ねた楽しいパーティーです。