



こちら、よんひがしです。

近畿中央病院
産婦人科病棟
2011年10月号
VOL.2

みなさん、こんにちは！10月に入りました。昼間は暑かったり、朝夕は肌寒い時もあったり...、秋が深まってきていますね。体調を崩さないように注意しましょう。
今回は里帰り分娩についてお話します。

当院での里帰り出産を希望されている方、お考え中の方...は

32～34週(8～9カ月)までに一度来院して下さい

前医の紹介書を持参のうえ、受付時間は8:30～11:30、月～金曜日(祝日除く)でお越しください。
事前の予約は不要です。

ご不明の点がありましたら、2階産婦人科外来もしくは母子保健外来(9:00～16:00)へ直接ご相談ください
(妊娠20週までに分娩予約を済ませておくと、少しでも割引される制度がありますよ)

【助産師よりお願いしておきたいこと】

・**プレママセミナー**(施設によって名前が色々ですが、妊婦対象の集団指導です)が
前医でも開催しているようであれば、**受講してみてください。**

未受講のままでも問題ありませんが、初産婦の方にはお勧めしています。

・**体重増加に注意して下さい**

当院では妊娠16週の頃に、妊娠期の体重増加についてお話しています。
体重設定は非妊娠時の体重を基に、BMIより算出しています。

BMI = 体重 / (身長m)² 18.5未満:低体重、18.5以上25.0未満:普通、25.0以上:肥満



体重が気になる時は、起床時と寝る前の体重測定を始めてみてね。

体重増加の目安

BMI22.0未満 10kgまで
BMI24.0未満 8kgまで
BMI24～25 6kgまで
BMI25～26 4kgまで
BMI26.0以上は個別対応

身長160cm、体重50kgなら
 $50 \div (1.6)^2$ で計算しBMIは
19.5になります。
目標体重58～60kgになります

・**入院時の荷物について**

来院された際に、入院時の荷物のパンフレットをお渡ししますので、お知らせください。

前開きの丈の長い(ひざ丈ぐらい)パジャマを1枚、ご用意下さい。(パジャマは授乳用でなくても大丈夫です)

各教室のご案内	要予約
たまごの会	10月6日(木)・12月1日(木) 13時20分～ 3階講堂
おっばいと赤ちゃんの会	10月27日(木)・11月24日(木) 13時30分～ 7階東病棟
お産の会	10月20日(木)・11月17日(木) 13時30分～ 7階東病棟

編集担当：榊・高橋・赤松

マタニティ・ビクス	当院で出産する方限定
	10月12・19・26日(水)
	11月9・16日(水)
	13時30分～ 運動療法室
ハビ-マッサージ	10月13日(木)・11月10日(木)
	13時30分～ 7階東病棟