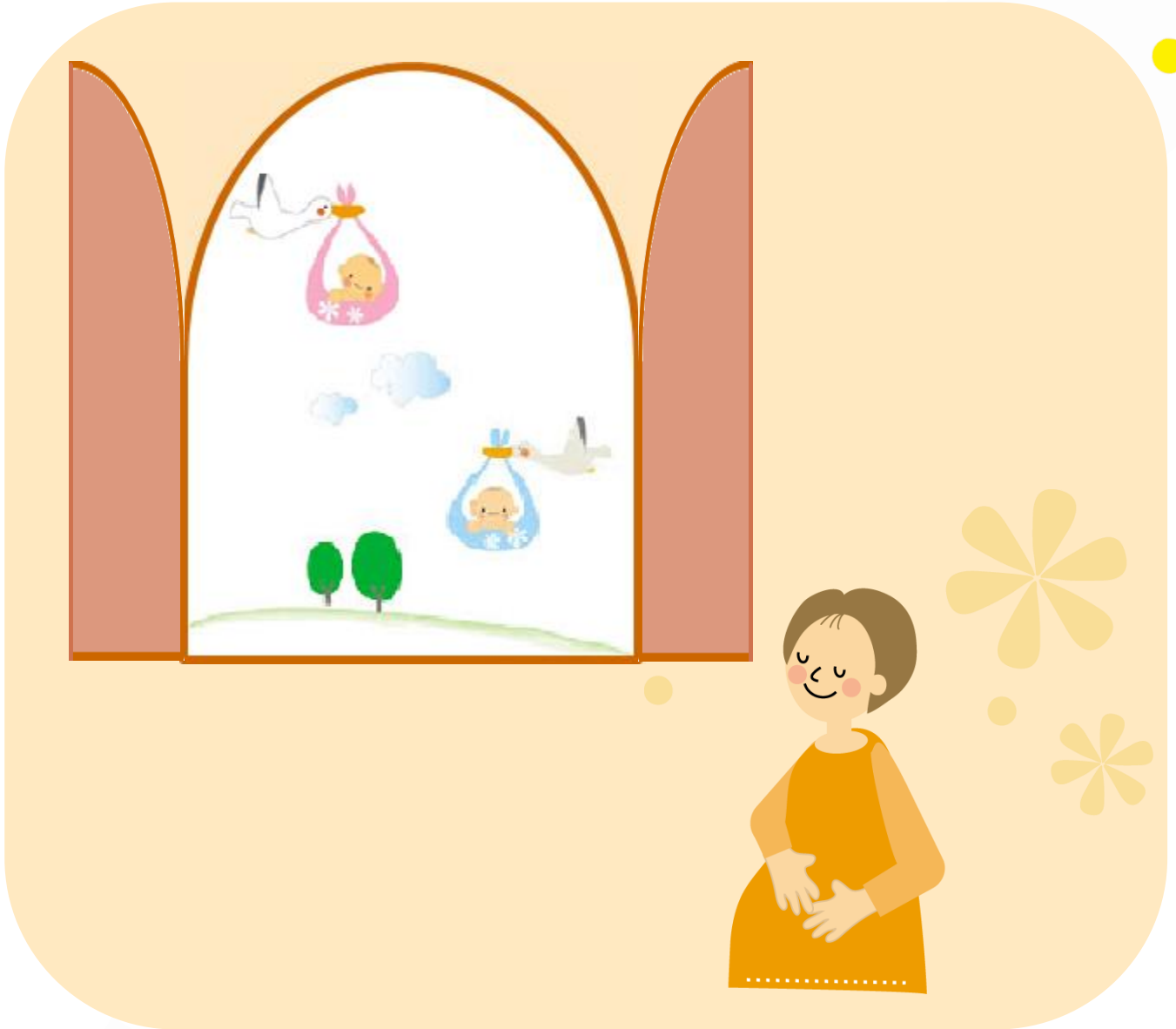




母親学級のしおり



ジェイコー
JCHO北海道病院 産婦人科



目次



ﾌﾟﾚﾏﾏ Step1

妊娠期 妊娠編

- ★ 妊娠したらどうなるの？～私のからだの変化～・・・・・・2
- ★ どうなる？どうする？マイナートラブル～これから起こりやすい症状と対策～・・・3
- ★ 楽しもうマタニティライフ！～妊娠生活を快適に過ごすために～・・・・・・4
- ★ 早めに気づきたい！妊娠中に起こりうる異常・・・・・・9
- ★ 意外と大事！体重管理 ～私と赤ちゃんの安全なお産のために～・・・・・・10
- ★ 妊娠中の食生活について・・・・・・12
- ★ マタニティプラン・・・・・・17

ﾌﾟﾚﾏﾏ Step2

分娩期 お産編

- ♪ 知っておきたい！お産の流れと過ごし方～安産への道～・・・・・・19
- ♪ フリースタイル分娩ってなに？～それぞれの姿勢のメリットとデメリット～・・・20
- ♪ お産の過ごし方の一例・・・・・・21
- ♪ 今からできる！安産体操・・・・・・22
- ♪ 家族と一緒に確認しておきたい！入院のタイミング・・・・・・24
- ♪ 入院時の持ち物チェックリスト・・・・・・26

ﾌﾟﾚﾏﾏ Step3

産褥期 産後編

- ♥ 妊娠中からできる！おっぱいのお手入れと注意点・・・・・・28
- ♥ 意外と知らない？！母乳が出る仕組みと母乳育児のコツ・・・・・・29
- ♥ 授乳の姿勢とポイント・・・・・・30
- ♥ 赤ちゃん用品のチェックリスト・・・・・・31



これからお父さんになる、みなさんへ・・・・・・32