

妊娠中期の妊婦様とそのご家族へ

～助産師が教える、入院準備のコツ～

安定期にはいり、過ごしやすくなる妊娠中期。お腹もふっくら、胎動を感じ、性別がわかった方も多いのでは？少しずつ入院・出産・育児の準備を進めていきましょう。

外出が難しくなっていますので、インターネットからレンタル・購入するのもよいでしょう。

妊娠 28 週までには荷物をひとつにまとめておきましょう。急な入院のときにもご家族にもってきてもらいやすくなります。産院によって準備するものは違いますので、産院でもらう「持参するものリスト」を参考にしながら準備を進めていきましょう♪

☆いれておくと安心！グッズのご紹介☆

□前開きショーツ

出産時は内診の頻度も多くなりますので、前開きタイプがおすすめ。破水や出血で汚れることも多いので、2、3枚あると安心でしょう。

母子健康手帳、保険証、入院中に必要な書類なども忘れずに！



□飲み物、軽食

意外とみんな忘れるのがお水です！お産時はたくさん汗もかきますし、脱水だと陣痛が弱くなって時間もかかってしまいます…ペットボトル 1、2本でもいれておくと安心です。

また、陣痛の痛みが強くなると気持ち悪くなってお食事が摂りにくいこともあります。ゼリー飲料などをいれておくとよいでしょう。



□ペットボトル用ストローキャップ

陣痛が始まって痛みが強くなると、起き上がってペットボトルに口をつけて飲むということもすこし難しくなってきます。ペットボトル用ストローキャップがあれば、寝たままの姿勢で水分補給ができるのでとても助かります。

出産・育児物品の準備では、「これはいるの？」「何から準備したらよいのか？」と悩まれる妊婦さんも多いかと思います。ネウボランドだいとうには助産師が2名がおりますので、いつでも相談してください。すこしでも安心して出産、子育てに臨めるようサポートします。

《お問い合わせ先》

ネウボランドだいとう

大東市幸町 8 番 1 号 すこやかセンター（大東市立保健医療福祉センター）3階

TEL 072-874-2766/2767（平日9時～17時）

