

《入院の準備と自分らしい出産に向けて》

入院時に持ってきてほしいもののリスト

・母子手帳

・貴重品取り扱い同意書

*入院時にすぐにお預かりします



・産褥ショーツ、授乳用ブラジャー3~4枚ずつ

・フェイスタオル1~2枚

・洗顔剤及び基礎化粧品

・飲み物1~2本



・ペットボトル用の曲がるストロー(長いタイプ)かペットボトル専用ストロー付きキャップ

・ウィtainゼリーなど

・携帯・カメラ

・筆記用具

・産後の入院生活の冊子



*入院時にバックに入れてお持ちください

・退院時のベビーの下着、洋服、おくるみ

*入院中の面会は禁止となっていますので、入院時にご持参ください



出産に向けて自分自身の準備をしましょう

・指輪やピアスを外す

・マニキュア及びジェルネイル除去(手足どちらも)

・爪を切る

・呼吸法の練習

・入院のタイミングと入院方法確認

・陣痛タクシー登録

・上の子の預け先確認



NG



自分らしい出産となる準備をしましょう



にしじまクリニックでは自然分娩を原則とし、
元気な赤ちゃんを安全に出産していただけるようサポートしております
また、『お産の企画書』をもとにどんな出産をしたいのか、どのような気持ちで出産に臨みたいか
皆さんの思いを34週の助産師外来で確認しております
「自分が産む」という強い気持ちで、最後まで出産を乗り切れるように頑張りましょう
それが達成感のある出産へとつながり、その後の育児への活力となります
不安が少しでも取り除かれ、リラックスして出産に臨むことができるようにしましょう
心配なことや不安なことがあれば、遠慮なくお声がけください

赤ちゃんに出会えるその大切な瞬間をより良いものにできるよう
分娩のことをよく理解したうえで、出産の日に臨みましょう。

