



ご出産おめでとうございます

どうか心穏やかにゆっくりとおくつろぎになれますように・・・。

新しい命との出会いの最初の日々をこのアニタで過ごして頂ける事、私にとりましても意義深く受け止めております。十分な休息と健やかな回復の日々を過ごして頂けるようお手伝いさせていただきます。

ここアニタで過ごして頂くのは最初の数日ですが、母体にとっても赤ちゃんにとっても、今日からの約一ヶ月は、1日1日がとても大切な特別な日々です。

母体は十月十日の変化の日々と出産の激変から順調に回復せねばなりません。その中には自然の回復力を発揮させるよう図る面と、これまでの身体の歪みを、意識的に調整する面とがあるように思います。一ヶ月かけて着実に・・・。今、しっかり回復しておけば、その後に尾をひくことが避けられます。うまくゆきましたら妊娠前よりも健康な状態になれるかもしれません。

赤ちゃんにとっては、お母さんのおなかから出る日が訪れ、この世の空気に触れた瞬間から自分で呼吸をし、自分で血液を巡らし、自分で栄養を摂り・・・大変な激変の日々の事でしょう・・・。また、おなかの中に居る時にお母さんが気付いていたように、赤ちゃんはどちらかという、夜のほうが元気です。この「お月様と仲良し」状態から、「お日様ともお友達」状態になるまでに、やはり一ヶ月以上はかかることでしょう。

その間お母さんは一緒に寝起きして、赤ちゃんの夜の元気(?)にもお付き合いしなければなりません。機嫌よく夜の元気にお付き合いできる心身の状態を心掛けねばなりません。

幼な児のこの一ヶ月は、手厚くお世話し、そっと寄添い見守り、この世とうまく折り合いがつけられるようになるまで支えてあげなければなりません。

その二人が身二つになってからのお母さんの最初の大仕事は、赤ちゃんに、「生まれてきてくれてありがとう。」「元気で生きてお行き。」「一人じゃないよ。」の思いを伝え、赤ちゃんにしっかり受け止めてもらうことです。

それにもまして新しい命との意義深い日々、心ゆくまで愉しんでくださいますように・・・。



入院中の日程

<お食事>

朝食 午前7時頃。 昼食 12時頃。 夕食 午後7時頃。お部屋にお持ちします。
その他 10時、3時のおやつ、お夜食につきましてはご希望に応じます。

<入院期間>

通常6日。希望があれば延長可。経産婦さんの状態とご希望により5日での退院も可。どうしても5日目よりも早く退院されたい方は、母児の状態により4日目から退院可能な場合もあります。

<お母さんと赤ちゃんの入院中の日程>

★3日間はだらだらと、昼もなく夜もなく、赤ちゃんと一緒に寝起きする事がとても大切です★

0日目：新しい命との出会いを心行くまでお楽しみ下さい。

生後24時間のおむつ交換は、助産師が致します。あなたはおっぱいを赤ちゃんに応じて吸わせてあげて下さい。添い寝のましが出来るようになっていたら、いいですね。

1日目：ゆっくりお休み下さい。今日からあなたと赤ちゃんの体温・あなたの血圧を朝と夕に、また、あなたの体重を1日1回測って下さい。

はじめの3日間は、生まれたての赤ちゃんとあなたでゆっくり静かに身体を休めましょう。シャワーは自由にお入り下さい。

赤ちゃんはケーツーシロップを飲みます。

出生証明書をお渡しします。他に証明の必要な書類のある方は早めにどうぞ。

2日目：ゆっくりお休み下さい。1回目の尿検査があります。

3日目：ゆっくりお休み下さい。今日から少しずつ、退院後の体の事・赤ちゃんの御世話の事・母乳の事などお話ししましょう。

4日目：骨盤運動、馬油お顔エステ、肩こりのお灸など、色々な方策を試しながら、全身の調整を徐々にしてゆきましょう。

先天性代謝異常検査のため、午前中に赤ちゃんの足から血液を少しとります。

初めての出産のお母さんは赤ちゃんをお風呂に入れる練習をこの日(4日目)か次の日(5日目)にしてみましましょうか。お父さんも、ぜひ一度練習される事をお勧めします。

5日目：赤ちゃんはケーツーシロップを飲みます。お母さんは2回目の尿検査をします。

引き続き、産褥の体調を整えるお灸や整体やエステやマッサージ等をします。

今晚は、ご主人もご招待してささやかに祝いしましょうね。ご主人が来られない方は早めに申し出て下さい。(4日目の夜までにお知らせ下さい。)

但し、ご希望で5日目あるいは4日目に退院される方は、「お祝い膳」と「退院日割引」はありません。ご了承下さい。

6日目：午前中に退院です。おめでとうございます。健康に幸せにお暮らし下さい。

いつでもお気軽に遊びにおいで下さい。

入院期間中に小児科医の健診(往診)があります。日程は未定です。

お元気で・・・・・・・・。

院内のご案内

<面会>

面会時間は、自由です。制限はありません。

ただ、来られる方は全員、赤ちゃんのために、入室前に手洗い・うがいをしてもらって下さい。

上のきょうだいたちが集団保育児である場合は、園での服装のままで来ないこと。着替えをしてからおいでもらったほうが好ましいです（シャワー後だったらなおいいです）。そして、子どもにも全員手洗い・うがいをしてもらって下さい。赤ちゃんのきょうだい以外の集団保育児は面会をご遠慮ください。できたら、出産後3日間位は、「ごく親しい身内の方が短時間」という風が望ましいと思いますが…。

<付き添いの方の滞在・宿泊>

ご希望に応じます。

ただし、付き添い食は作れない事もあります。すみません。

・宿泊 無料

・滞在中の食事（前日のうちにお申し出下さい。） 朝 500 円 昼 500 円 夕 500 円

◎滞在・宿泊の方については、お申し出下さい。ただし、上の子（小学生以下）だけの滞在・宿泊はお受けできません。

<入院室>

個室3つ（洋室2つ和室1つ）。出産のときは洋室に入院していただきます。

入院が3名重なったときのみ、最初に出産された方に1階和室に移っていただきます。よろしくお願ひ致します。

・冷蔵庫（診察室内）、シャワー（①お湯場 ②外来トイレ横）、洗面所（①お湯場 ②外来トイレ横）、トイレ（①お湯場 ②外来）、面会者手洗い場（外来トイレのドア手前）、ご自由にお使いく下さい。

・ねまき類は、荷物入れの衣装掛けにかかっているものをどれでもご自由に。

・タオル、バスタオル、浴用タオルは沐浴台下の引き出しにあります。ご自由にお使いく下さい。

・洗濯物は全て室内の洗濯籠にお入れください、アニタが洗濯致します。私物はあなたの荷物置き場の洗濯仕上がり籠へお届けします。

・シャンプー・リンス・ボディソープ・石鹸は各シャワー近くにあります。

・シャワーのスイッチは、①お湯場はお湯場トイレ左側にあります ②外来トイレ横は、シャワーすぐ横にあります

・室内にお母さん用お茶ポット（三年番茶）、湯沸かし器、があります。

・御用の際は、呼び出しチャイムを押してお呼び下さい。

一階で鳴ります。又はお持ちの携帯電話で竹内の携帯番号へ☎して下さい。



その他のお知らせ

♡ 退院後は・・・

- ・退院後一週間目頃に無料訪問サービスを致します。
- ・その日以外に訪問（沐浴・乳房の手当て・体調の調整等々）希望の方はご相談に応じます。
- ・一ヶ月健診
小児科医院でのベビーの生後1ヶ月健診をお受けください。
アニタ助産院で紹介状をお書きします。その日の小児科健診後か、
または近いうちにアニタで母児の一ヶ月健診をお受け下さい。（要予約・無料）
- ・聴力検査
受診したい小児科へ紹介状をお書きします。一歳のお誕生日まで公的補助券が使用できますが、
なるべく早い時期に受けられる事をお勧めします。
- ・母乳相談及び育児相談
アニタは多くの母と子が母乳育児を心ゆくまで楽しんで頂ける事を心から願っております。
いつでもお手伝いいたします。（訪問・来院いずれも応じられます。）
電話だけで済むご用事でもお気軽にご相談下さい。
- ・食べ物教室
毎月第4日曜日のAM9：30～11：30にテーマを決めてお勉強をします。
（例.「水」「油」「塩」「砂糖」「米」「添加物」等々）。
続いて「プチお料理教室」をします（例.「みょうがの甘酢漬け」「ねぎ味噌」）
時間のある方は、続いて11：30から「一品持ち寄り昼食会」をします。
詳しい日程はアニタへ置いてあるパンフレットをご覧ください。
- ・アニタ助産院でつながる育児サークル「あにたん」の集まりが月に1度ありますので、ぜひご参加下さい。
皆で雑談したり、布ナプキンを作ったり、色々楽しそうですよ。
- ・アニタ助産院のホームページ
アニタのホームページにも遊びにおいで下さい。http://www.anita9951.com/
- ・自由帳
アニタで出産された方々、出産できなかった（？）方々、皆さん自由に、お母さんからお母さんへの
メッセージや、まだ見ぬお母さんお友達へのご自分の出産を通しての自己紹介を書かれています。あ
なたも参加されませんか？（皆さん入院中に書かれているようですね。）

