



## 助産師外来へようこそ！

当センターでは、医師と助産師による「チーム健診」を行っています。

経過が順調であれば、22週以降は医師と助産師が交互に妊婦健診を担当します。長年にわたる「助産師外来」の経験から、皆様にこころとからだのケアを提供し、リラックスした妊娠生活をお送りいただき、安心して出産に臨めるようにお手伝いします。30分間の完全予約制なので、ゆっくりお話を伺うことができます。

妊娠によるからだやこころの変化はとても大きいものです。「体重が増えすぎてるけど大丈夫？」「妊娠中は運動したほうがいい？」「腰痛がひどくなってきた」同じような悩みを抱える妊婦さんはたくさんいます。また、家族が増えるということは、家族関係が大きく変化することでもあります。順調に育児のスタートがきれるよう、パートナーや上のお子様との関係、ご実家との関係等、産後の生活のサポートについてもお伺いして一緒に考えていきます。ご心配・ご不安なことや些細なご質問等、何でもお話してください。

当センターでは、バースプランのご記入をおすすめしています。バースプランをもとに妊婦さんと医療者が話し合いをすることで、妊婦さんの出産に対する知識を深め、お互いの理解を確認することができます。あなたらしい出産、育児ができるよう応援します。

### 《診察内容》

- 血圧、体重測定、尿検査、むくみのチェック
- 子宮底の計測、腹部の触診、胎児心音の聴取、内診（10カ月時）
- ライフスタイルやお悩みに応じた保健指導



※妊婦健康診査受診票もご利用いただけます。

※助産師外来の際に薬の処方などが必要な場合や、診察の内容により、必要に応じて医師の診察を受けられます。

※ハイリスク妊娠の場合も、妊娠前期と後期に助産師との面談があります。その他の時期にも、ご希望がありましたらいつでも助産師とお話できますのでお声がけください。

