



サン・クリニックの産科での取り組み

ママにも、赤ちゃんにもやさしいクリニック



母子同室

生まれた日から一緒にいることで、お母さんは赤ちゃんをいつでも抱くことができ、おっぱいもあげられます。ご家族も好きな時間に自由に赤ちゃんにふれあえます。希望すれば預けることもできます。



4D超音波とエコー動画システム

当院でご出産される方には無料で4D超音波を行っています。また、エコー動画配信サービスを取り入れており、診察時のお腹の赤ちゃんをスマートフォン、タブレット、パソコン、携帯電話でいつでも見ることができます。ご家族や友人とも共有することができます。



産後ケア入院

退院してから始まる赤ちゃんとの生活が不安な方は、通常の退院日を過ぎても入院を延長することができます。ご自宅に援助して下さる方がいない場合や、産後をゆっくり過ごしたい方にもおすすめです。



第3回 出産後のケアについて

ママの出産の疑問にお答えします

べびママサロン



医療法人サン・クリニック 副院長
産婦人科医 萬 もえ先生

オーストラリアの大学院でヘルスケアマネジメントを学び、帰国後医師免許取得。岡山医療センターなどを経て、2018年医療法人サン・クリニック勤務、現在に至る。

『産後ケア』ってなに？

海外や都市部では当たり前になってきた『産後ケア』。産後の女性がゆっくり休んで心と身体を回復できるようにケアしたり、母乳や育児の困っていることへのサポートをすることです。岡山市も産後ケアの重要性を踏まえ、利用される方への補助金が2023年4月より増額され、より利用しやすくなります。

利用形態は宿泊型と日帰り型があります。当院での産後ケアではお母さんにゆっくり過ごしていただきたいので、ご希望があれば授乳以外は助産師や看護師が赤ちゃんをお預かりしています。お食事の準備やお洗濯などもする必要がなく、赤ちゃんも預けられるため、お母さんはゆっくりと心身を休めることができます。また、授乳支援やおっぱいのケア、育児支援なども行っています。

利用できる時期は施設によって異なります。当院の宿泊型は、産後約3ヵ月頃まで、要相談にて産後7ヵ月頃までご利用いただけます。5月には中四国初となるサン・クリニック産後ケアセンターがオープンします。新・産後ケアセンターでは、日帰り型もご利用できるようになるため、もう少し大きいお子さんとの利用も可能になります。授乳の悩みや、子育ての悩みなどにも常駐している保健師や助産師が対応しています。

産後の身体ってどれくらいで妊娠前に戻りますか？

昔から床上げという言葉があります。産後の女性には最低でも3週間程度の安静が必要です。この時期に骨盤を緩ませるホルモンが減少したり、子宮が収縮して子宮のサイズが戻り、出血が減少します。腎機能などの身体の機能が戻るには2ヵ月以上かかることもあります。妊娠、出産は女性の身体に物理的に大きな負担をかけます。産後は子宮、骨盤、全身のあちこちが緩んでいたたりするので、ゆっくり横になる時間を増やすことが大切です。

産後1ヵ月の産後健診で異常が無ければ徐々に妊娠前の生活に戻していくのが目安です。

妻が産後鬱にならない方法を教えてください。

妊娠中の女性は女性ホルモンがどんどん増えて、出産直前にピークを迎えます。実は妊娠中の女性の中にもホルモンの影

響で気分が落ち込みがあったり、涙もろくなる方が少なくありません。そして産後の女性は逆で、分娩時にピークを迎えたホルモンが一気に0になります。そのため更年期の時期の女性と同じホルモン状態になってしまうためマタニティーブルーを経験することがあります。大体は2週間がピークで1ヵ月健診頃にはよくなっていることが多いですが、産後2週間頃からより症状が悪くなると産後鬱病に発展してしまうこともあります。この時期の女性にはまわりの精神的なサポートと休息が重要です。

赤ちゃんを抱っこしたり、おむつを替えたり、沐浴したり等の育児はお父さんも祖父母もできます。授乳以外の時間にお母さんを休ませてあげることがとても大切です。最近ではパートナーが育児を取ることも多く、一緒に育児をされているパートナーにも休息が必要になることもあります。また、他のご家族のサポートが難しいこともありますので、そのような時には産後ケアをご利用ください。当院では助産師・看護師が、赤ちゃんのお世話をし、お母さんにはゆっくり休んでいただけます。育児に関わる方が少しでも休息をとり、楽しく育児をすることが大切です。



赤ちゃんにやさしい病院認定施設

母乳育児支援を推進し、「こころ」と「からだ」の健康の支援を実践している「赤ちゃんにやさしい病院」としてWHO・ユニセフに認定されています。(県内2施設のみ)



母乳育児

母乳育児は本来自然なことです。経験豊かな助産師がその人にあった飲ませ方を丁寧に指導し、母乳育児に関する疑問や悩みにお答えします。



パース・カンガルーケア

赤ちゃんが生まれてすぐに、お母さんはベッドの上で、裸のままの赤ちゃんを抱っこできます。そのまましばらくご家族と一緒に過ごすことができます。



出生前診断

出生前診断は、NIPTとFTSを行っています。FTSのFMF認定資格を保持している産婦人科医師2名が、出生前診断を行います。



こだわりのお食事

医師監修の元、妊娠中や産後の身体にやさしく、美味しい食事を提供しています。備前焼を使用するなど器にもこだわっています。



助産師外来での個別指導とパースプラン

妊婦健診とは別に助産師外来を受けることができます。妊娠中の疑問や不安を丁寧に解消し、出産に向けて助産師と何でも相談できる関係が作れます。



サン・クリニックでは、産後の子育て支援を大切に考え、専任の保健師が常時育児相談に応じています。また、18歳までのお子様をお持ちの方を対象にサークルなどを開き、様々な形で子育てを応援しています。

当クリニックご利用の方であればどなたでも育児相談を受けられます。(面接またはお電話にて)詳細はHPをご確認ください。

医療法人 サン・クリニック

産科・婦人科・小児科

☎086-275-3366
〒703-8205
岡山市中区中井二丁目15番13号
https://sunclinic.org/



●診療時間(産科・婦人科)

※祝祭日・年末・年始・お盆も休診日となります。

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	-
午後 15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	-



太陽の光と自然に包まれた癒しの環境

ここサン・クリニックは、緑豊かで美しく、自然にとけ込んだやさしい雰囲気につつまれています。ご来院いただいた皆様に、ゆったりとやすらいだ時を過ごしていただけるよう、きめ細やかな空間づくりを心がけています。

ママのお悩み大募集!

出産に関するお悩みを、サン・クリニックの産科の先生に相談してみませんか? 採用されたご相談は、次回以降の当ページにて掲載させていただきます!

【応募方法】ホームページよりご応募できます。右のQRコードからHUG TOWN内「べびママサロン」のページへ移動し、必要事項(メールアドレス、お名前、ペンネーム、ご質問)をご入力の上お送りください。

