

## 里帰り後の過ごし方について

- 1) こまめに体を動かし、体重コントロールを心がけましょう。  
(妊娠高血圧症などを合併した場合、分娩をお受けできないことがあります)
- 2) マタニティクラス、ヨガを受講しましょう。
- 3) 遠出をしたり、自宅に行き来することはやめましょう。
- 4) おっぱいのお手入れをこまめにしましょう。  
(切迫早産・安静中の方は、妊娠 10 ヶ月以降から)



## ご家族の方へお願い

ご家族で赤ちゃんを迎えることが出来るよう、妊婦さんだけでなく、立ち会い出産や面会を希望されているご家族も体調管理をよろしくお願いします。また、母子の安全を第一に考え、体調の悪い時は立ち会い出産や面会をご遠慮下さい。

赤ちゃんの誕生をご家族で心待ちにしておられると思いますので、妊婦さんが安全にお産でき、入院生活を過ごして、母子共に無事退院できるようご理解とご協力をお願いします。

※お子様連れの入院はお断りしております。

外来の診察時、付き添いの方は院内に一緒に入ることはできません。