

# ジュンマミーズ倶楽部

*Jun Mammys' Club*

## 助産師からの メッセージ

吹く風が柔らかな季節となりました。

新型コロナウイルスの流行から早1年、終息を心待ちにする日々が続きます。

また、現在も面会や立会い出産に制限がある中、出産に対する不安も大きいのではないのでしょうか？

今回は、少しでも不安が和らぐように「出産に向けての心の準備」についてお話ししたいと思います。

### 分娩の進み方の基礎知識を学びましょう

「お産はどのように始まる？」「いつ終わる？」

「どのくらい痛い？」

など、人は先の状況が分からないと不安になるものです。初産婦さんは経産婦さんの体験談を聞くとより分かりやすいこともあります。

ただし、お産は1人1人ちがうので、参考程度に。

### 自分なりのリラックス方法をみつけましょう

体の緊張がほぐれると自然と不安もやわらぎます。

好きな音楽や香りなど自分に合ったものをみつけましょう。

### 陣痛を恐れすぎないこと

陣痛に対しては初産・経産に関わらず不安になるものです。陣痛は赤ちゃんを産み出す力。

「1人じゃない、赤ちゃんも一緒に頑張っている！」と、もう直ぐ会える赤ちゃんを思い、痛みばかりに気を取られすぎないようにしましょう。

出産は思い通りいかないことがほとんどです。

私達スタッフは安全にご出産できるよう精一杯お手伝いさせていただきます。「自分で産むんだ」という気持ちで、出産後は頑張った自分を褒めてあげてください。

4Dエコーでは、赤ちゃんの立体的な画像に加えて、リアルタイムに赤ちゃんを見ていただくことができます。

安城院では技師が撮影を行っております。妊婦健診とは別のご予約制となっております。撮影時期や料金につきましては、ホームページまたは受付にてご確認ください。

当院で販売している記録媒体への画像保存も可能です

安城院

4Dエコー外来

のご案内

A

**プレミアム超音波診断装置** 実施時間：15分

**VolusonE10**

安城院では、Volusonシリーズの最上位機種 VolusonE10を導入しております。従来の装置と比較して、より高画質な3D・4Dイメージングを実現し、より立体的に表示することが可能です。

B

**従来の超音波装置** 実施時間：5分

妊婦健診時に使用している装置で行います。

