

# Web産科教室

日本赤十字社 静岡赤十字病院

Ver 4.0

# はじめに

- 新型コロナウイルス感染が世界に広がり、「ソーシャルディスタンスを取る」ことや、「3密（密閉、密集、密接）を避ける」ことが感染拡大防止の観点から求められています。これに伴い、当院で妊婦さんに対して提供して参りました「産科教室」、「ハッピーバーズクラス」、「パパクラス」、「マタニティヨーガ」、「産後ヨガ」、「ママサロン」など、分娩・子育てに関わる多くの教室が2020年2月から開催できなくなっています。
- 引き続き求められる「新しい生活様式」において、集団指導を伴う教室の再開が見通せないと判断し、インターネットやSNSを用いた「Web産科教室」として、産前産後の知識の提供や指導、妊婦さんおよび子育て中の方々と医療従事者との双方向コミュニケーションの場を提供することといたしました。
- 「Web産科教室」は、静岡赤十字病院および日本赤十字社におけるソーシャルメディア利用規定の承認をうけて、企画・運営されています。



# 「Web産科教室」の使い方

- 「Web産科教室」は、「コンテンツリスト（現在閲覧中の文書：PDF）」と、そこからリンクされた複数の動画や文書によって構成されます。視聴にはインターネットへの接続が必要です。Wifi環境でのご利用をお勧めいたします。
- 「Web産科教室」の内容は適宜、追加更新され、コンテンツリストに反映されます。当院ホームページの更新情報をご参照の上、常に最新版のPDFから視聴していただきますようお願いいたします。



# 「Web産科教室」の使い方

- 「動画コンテンツ」は、[色の変わった文字](#)をクリックすることで視聴できます。
- 視聴には、パスワードの入力が必要です。当院にて分娩予定の妊婦さんには、「Web産科教室」の説明の際にパスワードを提供いたします。
- パスワードは定期的に変更されますので、一定期間後は同一パスワードでは視聴できなくなりますのでご了承ください。

※ご不明な点などございましたら、

静岡赤十字病院産婦人科マミールームまでお問合せください。

## Web産科教室開講にあたって（動画リンク）



下線部をクリックしてください。  
パスワードは、  
『必ず半角英数』  
で入力してください。



# 分娩編

 Chapter 1: 分娩編担当者からのご挨拶 (1'38)

 Chapter 2: お産を迎える皆さんへの助産師からのメッセージ (1'56)

 Chapter 3: お産の始まる3つのサイン (2'11)

 Chapter 4: Happy Birth Movie (旧Happy Birth DVD) (15'27)



# 分娩編

Chapter 5: お産のコツを学ぼう  
~To make positive image, To make you happy~ (4'08)

Chapter 6: 呼吸法を行う時の姿勢 (2'06)

Chapter 7: 陣痛時に行うマッサージの方法 (4'53)





# 吸引分娩・帝王切開での お産について～

(6'56)



# 『妊娠中の食事と栄養』

多くの人にとって、妊娠や出産、子育ては、食事と向き合い、見つめ直す大切な機会になります。

ここでは妊娠中の赤ちゃんとお母さんをささえる「栄養」を中心にお話ししていきますが、食事は美味しいという「楽しみ」やご家族で食卓を囲む「幸せ」を赤ちゃんやお母さん、ご家族に与えてくれる時間です。

料理が好きな方も、得意じゃない方も、妊婦さんも、ご家族も、妊娠を機会にみんなで食事を楽しみましょう！



～食事の基本となる栄養バランス～ (5'52)



～積極的にとりたい栄養(前編)～ (3'45)



～積極的にとりたい栄養(後編)～ (3'59)

次のページでは、妊婦さんのための美味しくて、簡単なレシピを静岡赤十字病院の栄養士が考え、助産師が実際に自宅で作ってみました。YouTube風の動画でお楽しみください。

# Menu for Your Baby

## 前菜

### *Horse-d'oeuvres*

妊娠中の味方の食材たちを特集する予定です。

## スープ

### *Potage à Soupe*

妊婦さんの身体を温めるスープを考案中です。

## サラダ

### 『温野菜のディップ』 (2'28)

とっても簡単！ディップがおいしそう。

## 魚料理

### 鉄と葉酸がとれる『海鮮チヂミ』 (1'49)

葉酸は妊娠前、妊娠初期に大切な栄養素です。

## お口直しのシャーベット

### *Sorbe*

つわりのときも食べられるさっぱりメニューを考案中。

## 肉料理

### 『小松菜と油揚げの中華風炒め』 (1'25)

カルシウムと鉄を取りたい人におすすめです。

## チーズ

### 色々な具材で楽しめる

### 『アボカド油揚げ巻き』 (1'55)

アボカドは葉酸、ビタミン、食物繊維が豊富。  
妊娠中のカロリーアップにも最適です。

## デザート

### 『鉄分たっぷりきなこ蒸しパン』 (1'13)

貧血対策に。鉄分は妊娠初期から産後まで大切です。

## カフェ

### 『妊娠中におすすめのお飲み物』

カフェインってどのくらい気を付けるべきなの？



# Menu for Your Baby

NEW!

妊娠糖尿病の方へ向けたレシピ  
糖質・カロリーはもちろんのこと！美味さにもこだわりました  
体重が気になる妊婦さんにもオススメです

## 1. ヘルシー大根餃子 (2'53)

小麦でできている皮を大根に置き換え 食べ応え十分

## 2. さばのトマト煮込み (2'10)

さば缶を使った時短レシピなのに旨味たっぷり

## 3. 豆腐入り炊き込みご飯 (1'42)

糖質が気になって白米を食べることに抵抗がある方へ

管理栄養士が考案した  
オリジナルレシピです





マタニティーヨーガにようこそ!! (31'06)

# 今できる！お産にむけての準備！！

お家でトライ！  
～おっぱいケア (6'08)



お家でトライ！  
～イメジェリー (4'47)



お家でトライ！  
～腹帯を巻いてみよう  
(7'49)



# 今できる！お産にむけての準備！！

お家でトライ！  
～安産のために  
できること

(8'52)



お家でトライ！  
～ラブラブ  
マッサージ

(7'36)



お家でトライ！  
～夫婦で考えよう  
コミュニケーション

(7'22)



# 今できる！お産にむけての準備！！



妊婦さんに役立つアプリやサイトを紹介します！！ (4'25)

1) Baby プラス



2) 東京都助産師会 YouTube産科教室シリーズ





# 新生児編



Chapter 1: 新生児編担当助産師からのひとこと (1'27)

Chapter 2: 授乳の手技の実際

2-1: 抱き上げ方、ベッドへの寝かせ方 (4'02)

2-2: 授乳をしてみましよう (3'22)

2-3: げっぷを上手にさせるには (1'40)



Chapter 3



## おっぱいの作られ方 (9'18)

*How to make a heartfelt oppai for your baby!!*



Chapter 4



## 赤ちゃんのいる生活 (10'06)

*How wonderful and exiting time it is !!*

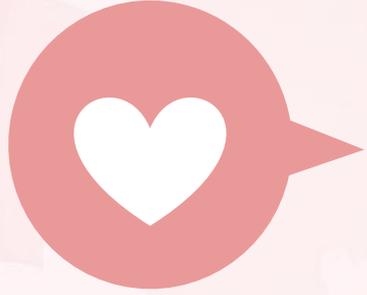


Chapter 5 :



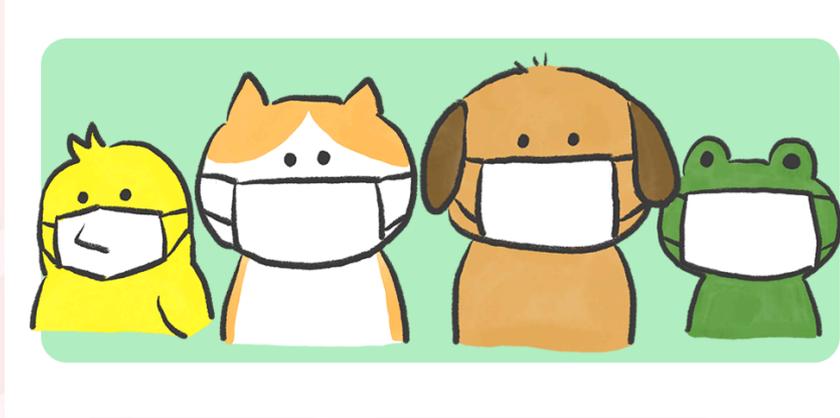
## 静岡市の産後ケアの紹介 (5'31)

*There is a lot of support around you in Shizuoka city!!*



# 妊婦さんに向けた 新型コロナウイルス関連情報

(8'53)





# 新型コロナウイルスへの対処法

## 正しい感染対策の知識と方法

～私のマスクや消毒は大丈夫？～ (6'43)



## 家庭内感染予防の重要性と方法

～妊娠中の感染はほぼ家庭内感染です～ (4'52)

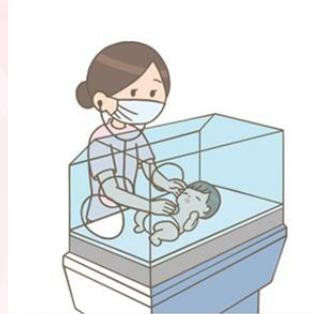




お産、子育てに向かう  
皆さんへのエール！



*We wish you a Happy Birth!!*





**Thanks !!**

Presented by :  日本赤十字社 静岡赤十字病院