



里帰り出産のご案内

諏訪中央病院 助産院

分娩予約決定したら

助産院より保健指導のための資料受け取り
うぶごえ（妊娠編テキスト） 500円
その他 資料

保健指導
ZOOM

20週 うぶごえの説明
24週 栄養士による栄養指導
28週 帰省の予定の確認
それぞれにマタニティエクササイズ指導

妊娠30週前後

帰省前最後の妊婦健診
健診後、助産院あてに紹介状依頼
妊婦健診予約のため助産院に電話
妊婦健診後2-3日に間に帰省先へ移動

当地へ帰省

妊娠32週前後

助産院にて妊婦健診（月 日）
以降36週まで2週間ごとの健診
紹介状の提出（分娩可能か再確認）
助産院同意書/産科医療保障制度/CSセット申込
用紙/保証書
帰省前のテキスト代金・保健指導代金のお支払い

36週以降
分娩まで

理学療法士による骨盤ケア
おっぱい学級/ひよこ学級 受講

1週間ごとの妊婦健診（分娩可能か再確認）

分娩後

2週間健診/1か月健診