



# 産院選び みんなどうしてる？

## わたしが長野県立信州医療センターを選んだ理由 ワケ vol.03

はじめての出産、楽しみや期待も大きいけど、その分いろいろと不安…。長野県立信州医療センターは出産前はもちろん。産後のアフターケアも万全だと評判です。連載最終回となる今回は、新しくなった病室と産後のアフターケアに関してレポートいたします！

### 新しくなった病室レポート

2人部屋ですが、仕切りがあるのでプライベートスペースは守られます

#### 2人部屋



#### 1人部屋

出産後の疲れた身体をゆっくり休ませるのに最適な完全個室

個室を増設し  
内装もリニューアル  
より快適な入院生活に



病室をリニューアルし、個室を8室に増設。産後は赤ちゃんとの時間をはじめ、お見舞いの家族ともゆっくり過ごせるように。通常のお産の場合は6日間、帝王切開の場合は9日間の入院となります。小児科医師と連携・フォロー体制が整っているので、もしも赤ちゃんに何かあっても安心です！



授乳指導もしてくれるので安心です



#### 授乳室



授乳室も移設リニューアル！赤ちゃんにもママにもストレスフリーな明るくゆったりした造りに♪

#### 母乳外来

産後早期から卒乳まで助産師が母乳相談を行っています。授乳中の心配事やおっぱいのトラブルなど、お手入れ方法も含めて、産後、母乳育児に自信がつくまで対応しています。

料金：3,000円 ※要予約

#### 産後ケア事業

出産後の育児や身体の回復に心配のある母子が授乳アドバイスや育児相談などが受けられる事業です。心身ともに疲れる前にぜひ相談を！

(住所がある市町村に要事前申請)

料金例：デイケア1日3,000円、  
宿泊ケア1日7,500円×利用日数

※須坂市の料金例です。  
各市町村によって利用日数、料金、条件などは異なります。



ママの心に寄り添った  
アフターケアが  
充実しています

出産後は慣れない育児でとまどいがち。母乳がちゃんと出ているのか、赤ちゃんは足りているかなど、気軽に相談できるのが「母乳外来」。また、須坂市、高山村、長野市が実施する「産後ケア事業」受託施設なので、産後の疲れがとれない、育児に不安がある方などは「産後ケア」を利用できます。ママも赤ちゃんも健康で前向きになるよう、徹底サポートしてくれます。

こんなに大きくなりました！



娘の蘭葉(ひまり)ちゃんはもう6か月に。「最近、声を出して笑ってくれるようになりました！」(丸山さん)

### 出産後のケアが万全



マタニティ期からモデルを務めてくれた丸山見咲さん



地方独立行政法人 長野県立病院機構  
**長野県立信州医療センター**  
Nagano Prefectural Shinshu Medical Center  
(旧須坂病院)

医師・助産師・看護師募集中！

☎026・245・1650

〒須坂市大字須坂1332

https://shinshumedicalcenter.jp/



#### NEWS

#### Instagramはじめました！

産科の先生、助産師さんを中心に病院の最新情報を配信していきます！ぜひフォローしてください。

@shinshumedicalcenter

