宿泊練習のご案内

赤ちゃんと一緒に過ごす時間

宿泊練習について

半日のみの練習や、
1回だけでなく
2回でも宿泊練習は
可能です。

宿泊練習ってどんなことをするの？

⇒NICU・GCUを退院する前に、お母さん、お父さんと赤ちゃんが同じ部屋で過ごし、授乳、オムツ交換、沐浴、お薬の内服や寝かしつけなどを行います。

宿泊練習をおすすめする理由

- 赤ちゃんと一緒に過ごし、授乳やおむつ交換、お薬の内服、寝かしつけ等を行うことで、退院後の生活のイメージがしやすくなります。（日中面会に来ている時は寝てるけど、夜は泣いているんだな等）
- 赤ちゃんの一日の様子を知ることで、退院前の育児に対する自信につながります。
- 困ったことがあれば、退院前に確認することができます。

宿泊練習を行う方

- 赤ちゃんのお母さん、お父さんです。初めて子育てする方にお勧めしています。お母さんのみ、お父さんのみの練習も可能です。
- 赤ちゃんのおじいちゃん、おばちゃん、お兄ちゃん、お姉ちゃんは、ご遠慮いただいております。
- 退院後、何らかの医療的ケアが必要な赤ちゃんが退院される場合にもお勧めしています。

宿泊練習のタイミング

- 赤ちゃんの体調が安定してきたとき
- 退院が近くなったとき
- 主治医が許可したとき

お部屋の紹介

4階
ファミリールーム

持参いただくもの

- 赤ちゃん用

  体温計　ガーゼハンカチ　粉ミルク(必要時)

  哺乳瓶2本　乳首

  ミルトンタブレット　はさみ

- 付き添われる方用

  着替え　洗面用具　タオル　バスタオル　筆記用具

  ドライヤー　スリッパ　食事(必要分)

一日の流れ（一例）

時間	スケジュール
10	宿泊練習開始　おむつ交換　　授乳／ミルク
11	
12	昼食
13	おむつ交換　　授乳／ミルク
14	薬説明
15	沐浴練習
16	おむつ交換　　授乳／ミルク
17	
18	夕食
19	おむつ交換　　授乳／ミルク
20	
21	体温測定　　消灯
22	おむつ交換　　授乳／ミルク
23	
24	
1	おむ
2	
3	
4	おむつ交換　　授乳／ミルク
5	
6	
7	おむつ交換　　授乳／ミルク
8	朝食　　体温測定
9	赤ちゃん　状態観察のため一時お預かり
10	おむつ交換　　授乳／ミルク
11	宿泊練習　終了

◆お薬ついては、宿泊練習まえに
説明することもあります
◆内服もして頂きます
◆内服のタイミングはお薬の種類に
よって異なります

夜になったら、
照明を暗くして
過ごしましょう

赤ちゃんが寝ている
ときに、一緒に休憩
しましょう

【宿泊練習の記録】　　月　　日　～　　月　　日

時間	飲んだ種類・量	おしっこ	うんち	その他　（体温・内服薬）
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				体温：
22				
23				
24				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				体温：
9				

【授乳について】

- 授乳時間の目安は３時間毎（1，4，7，10，13，16，19，22時）
- おっぱい（直母）の場合：赤ちゃんが欲しがっているときに飲ませてあげましょう
- おっぱいとミルク（混合）の場合
  赤ちゃんが欲しがるだけ直母をして、足りないときに
  （　搾乳した母乳　・　冷凍母乳　・　粉ミルク　）を　＿＿＿＿ｍｌ
  準備して哺乳瓶で飲ませてあげましょう
- 粉ミルクの場合　１回量　＿＿＿＿ｍｌを哺乳瓶で飲ませてあげましょう

・宿泊練習中に、記載して頂く用紙です。
・詳しい記載の方法は、宿泊の当日に
　ご説明します

宿泊練習　Q&A

Q. 開始時間は何時からですか？

A. 10時または13時から開始となります。

Q. おっぱいまたは、ミルクはどのくらいあげたらいいですか？

A. ミルクの量はおっぱいの練習で決めていきます。

宿泊練習前に、スタッフと一緒に確認します。

Q. 沐浴練習もできますか？

A. 希望の場合は、宿泊練習前にスタッフへお伝えてください。

宿泊練習　Q&A

Q. お父さんが仕事おわりから泊まることもできますか？

A. できます。

途中から参加の場合は、来棟時にスタッフにお声がけください。

Q. 宿泊練習は1回しかできませんか？

A. 予約が空いていれば、何回でも可能です。

また、手技に不安がある場合や体重の増加が少ない場合などは、こちらから練習をお勧めすることもあります。

宿泊練習　Q&A

Q. お父さんやお母さんの食事はどうしたらいいですか？

A. 食事は提供していません。各自で準備をお願いします。

1階セブンイレブン営業時間7:00～20:00（年末年始変更あり）

産科病棟ロビーにある電子レンジをご利用いただけます。

（電子レンジは、哺乳瓶消毒用には使用できません）

お部屋に冷蔵庫を設置しています。

ご使用の際は、4F自動販売機コーナーの販売機でカードをご購入ください。

宿泊練習中は安心してお過ごしいただけますよう、
スタッフがサポート致します。
お困りごとがある場合は、遠慮なくスタッフへお声がけください。