

TV SCHEDULE 週間テレビ番組表

SSサラウンドステロ 音声多重放送 日2回国語放送
国手話放送 国手話放送 国手話放送 国手話放送
※局の都合により、番組内容、放送日時などが変更になる場合があります。

11 12
火 水

手頃な掛金
充実保障の
県民共済

簡単!便利! インターネット申し込み

書類の郵送は不要です。ホームページ
にアクセスしてください。
すでにご加入の方も「マイページ」から加入
内容の確認や変更ができます。



都道府県民共済グループ
熊本県民共済

096(211)2215(代)
共済取扱団体 熊本県民共済生活協同組合
熊本県認可
〒860-0035 熊本市中央区呉服町2丁目7番地

1月11日(火) 1月12日(水)

Table of TV schedules for January 11th and 12th, organized by station (TKU, RKK, KKT, KAB, NHK) and time slot. Includes program names like 'THE TIME', 'Good! Morning', 'おはよう日本', etc.

産婦人科のプロが、知っているようで知らない
女性のカラダや病気に関するテーマをレクチャーしてくれるTKUの番組。12月の放送分
から、気になる情報をレポートします。
新堀曜子先生の
女性教室
Teacher: 新堀 曜子さん
福田病院産婦人科に勤務する
ドクター。自らも14歳と12歳
の2児の子育てに奮闘中。

12/7
OA
里帰り出産
里帰り出産 出産前から産後しばらく里帰りをして、実家近くの病院で出産すること
【メリット】 ◆産前・産後経験を持つ母親のサポートがあると心強く安心できる
◆出産後、体を休めながら育児に専念できる
【デメリット】 ◆パパと一緒に育児をスタートできない
里帰り出産をすることに決めたら、まずは計画を立てる
《妊娠初期のなるべく早い時期に》
・主治医に相談。里帰り出産が可能かどうかの確認をする
⇒ 特殊な合併症などで、里帰り出産ができない場合もある
・里帰り先の病院の情報を集め、転院先の病院を決める。
病院によっては、里帰り出産を受け付けていない・妊娠初期の受診や分娩予約が必要
⇒ 病院によってさまざまな条件があるため、早めに動く
《妊娠6~8ヶ月頃には》
・帰省するときの交通手段を決める ⇒ 移動時間が短く、体への負担が少ないものを選ぶ
・産後に必要な育児グッズ・自分の衣類などを実家に送る
⇒ 消耗品は産後に買い足せるので、必要最小限で大丈夫
《妊娠後期には》
・妊娠9ヶ月末の妊娠35週までは帰省する
⇒ 新型コロナウイルス感染症対策として、2週間程の余裕をもって移動する
・帰省する2~3日前には健診を受けて、体調を確認
⇒ 主治医に転院先の病院への紹介状を書いてもらう
Point
福田病院では分娩は予約制ではありませんが、転院時の初診予約を受け付けています。また
里帰り出産の方には、分娩前後に必要なものをすべて準備しています

12/14
OA
妊娠中期の特徴
妊娠中期は妊娠5ヶ月から7ヶ月の妊娠16週0日から27週6日のことで、妊娠期間のなかで最も
体調が安定するため、一般的に安定期と呼ばれています
妊娠中期
胎盤が完成して、へその緒から栄養摂取・呼吸・排泄が行われ、胎児の内臓器官がほぼ完成して
それぞれの機能を果たす ⇒ 胎盤の完成とともに安定期に入り、つわりが落ち着く妊婦さんも多くなる
妊娠中期には、つわりが落ち着くと同時に、食欲が出て体重が増えやすくなる
《妊娠中期の体重の増加の目安》 5kg程度
・急な体重増加がないように、1週間に0.5kgまでの増加が望ましい
・妊娠前のBMIの値が25以上の人は主治医の指示に従うこと
《妊娠中期に必要なエネルギー》 妊娠していない時のエネルギー必要量に加え、250kcal
・食欲旺盛になるので、栄養バランスを考え、食べ過ぎないように注意しましょう
太りやすい妊娠中期の体重管理には、食事面だけでなく適切な運動を取り入れることが推奨される
《適度な運動》
・むくみ・便秘などのマイナートラブルの軽減に効果があり、
胎児にとっても良い環境を作ることになる
＊ウォーキングやマタニティスポーツは、妊娠5ヶ月に入る妊娠16週以降、妊娠経過が順調で
主治医の許可があれば始めることができる
◆運動の目安 = 1回60分以内の軽い有酸素運動を週に2~3回程度
Point
体を動かすことは大切なことですが、無理は禁物です。もし運動後に腹痛や出血などの変化
があった場合は、すぐに病院を受診しましょう