

妊娠がわかったら

母子健康手帳

妊娠がわかったら母子健康手帳をもらいましょう。

【交付場所】 こども家庭センター(P8)

妊婦訪問

保健師が妊婦のかたへ必要に応じて訪問しています。地域保健センターにご相談ください。

- ・妊婦健康診査の結果、医師の指示により保健指導が必要なかた。
- ・妊娠届出時の相談等で、訪問希望があるかた。 など

妊婦健康診査・産婦健康診査・新生児聴覚スクリーニング検査

すこやかな妊娠と出産のために、妊婦健康診査・産婦健康診査・新生児聴覚スクリーニング検査を受けましょう。母子健康手帳の交付の際、「別冊」として以下をお渡ししています。

- ① 妊婦健康診査助成券(14回分)
- ② HTLV-1抗体検査助成券
- ③ 性器クラミジア検査助成券
- ④ HIV抗体検査助成券
- ⑤ 子宮頸がん検診助成券
- ⑥ 新生児聴覚スクリーニング検査助成券(初回検査分)
- ⑦ 産婦健康診査助成券(1回分)

※委託契約をしていない(助成券を使用できない)医療機関等で受診した場合の助成や多胎妊娠の妊婦健康診査の追加助成には申請が必要です。多胎児を妊娠したかたには、妊婦健康診査14回分を超過した分に対して、1回5,000円分の健診費用を5回を上限に追加助成します。申請期限はお子さまの1歳の誕生日の前日までです(郵送の場合は健康増進課必着)。申請方法等の詳細は市ホームページをご確認ください。

※里帰り等で市外の医療機関を受診する場合は、市ホームページにて委託医療機関等かどうかご確認ください。記載がない医療機関等の場合は受診前に必ず健康増進課 給付係までお問い合わせください。

問合せ 健康増進課 給付係 ☎048-256-1135



妊娠期から子育て期までの相談窓口(こども家庭センター)

保健師・助産師等が、妊娠中から子育て中のかたの健康や育児についてのご相談をお受けします。ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。

施設名	所在地	電話	FAX
地域保健センター	南町1-9-20	048-256-1120	048-256-2023
地域保健センター 鳩ヶ谷分室	三ツ和1-14-3 (鳩ヶ谷庁舎3階)	048-284-2325	048-284-0052
中央保健ステーション	中青木1-5-1 (市役所第二庁舎3階)	048-271-9286	048-252-7776
青木保健ステーション	西青木1-5-1 (市営青木住宅 保健福祉棟2階)	048-256-9711	048-256-9711
南平保健ステーション	末広3-7-21 (南平福祉会館内)	048-225-2724	048-225-2724
芝保健ステーション	芝6247(芝支所内)	048-267-0035	048-267-0035
神根保健ステーション	道合1421 (神根福祉センター内)	048-297-8300	048-297-8300
戸塚保健ステーション	戸塚南3-22-1 (戸塚スポーツセンター内)	048-298-0271	048-298-0271
新郷保健ステーション	赤井1055 (サンテピア内)	048-280-1725	048-280-1725

ウェルカムBaby教室

もうすぐパパ・ママになるかたを対象に、沐浴、妊婦疑似体験などを行っています。会場や日程については市ホームページを確認ください。

【対象】妊娠12週から31週6日(教室参加時の週数)の妊婦とパートナー

※祖父母の参加も可

問合せ 地域保健センター ☎048-256-1120

※市ホームページで動画を配信しています。



びよママ教室(母親教室)

もうすぐママになるかたを対象に、助産師や栄養士が妊娠・出産・育児について講義を行っています。会場や日程については市ホームページを確認ください。

【対象】妊娠12週から31週6日(教室参加時の週数)の妊婦

問合せ 地域保健センター ☎048-256-1120

マタニティママの歯と口の健康教室

もうすぐママになるかたを対象に、ママと赤ちゃんの歯と口の話、歯科健診、ブラッシング指導を行っています。会場や日程については市ホームページを確認ください。

【対象】妊娠12週から31週6日(教室参加時の週数)の妊婦

問合せ 地域保健センター ☎048-256-1120

産後の体と心の健康

出産という大仕事を終えたお母さんは、見た目以上に疲れています。また、産後は心身の急激な変化に慣れない育児も重なり、お母さんにとってはとても大変な時期です。一人で抱え込まず、周囲のサポートを受けて、できるだけ身体を休める時間を作りましょう。



●産後の体

しっかりと休養をとりましょう

産後は、妊娠・出産によるダメージに加え、赤ちゃん中心の生活で思った以上に疲れがたまります。夜中の授乳などでまとまった睡眠がとれないため、日中も十分に休みましょう。

体の回復を最優先に

妊娠・出産で変化したり弱ったりしている体が妊娠前の状態に戻っていく過程で、色々な体の不調が現れることがあります。そのため、産後は無理をせずとにかく体を休め、回復を最優先させましょう。

- 赤ちゃんと一緒にこまめに昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間の母乳育児以外のことはお父さんに任せる、日中は行政や民間のサービスを利用するなどして、周囲と協力しましょう。
- 家事などではできるだけ周囲の人に任せて、自分の体調管理と赤ちゃんの世話に専念しましょう。

●産後の心

産後1週間前後

マタニティーブルーズ



赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、ちょっとしたことで涙が出たり、イライラしたり、疲れやすかったり。産後心が不安定になる状態のことを「マタニティーブルーズ」と呼びます。出産直後の急激なホルモンの変化や出産・育児に伴う生活環境の変化などが原因で起こるものですが、産後2週間ほどで自然に落ち着いてきます。病的なものではないため、必要以上に心配することはありませんが、産後うつにつながることもあります。長引く場合には早めに出産した医療機関、助産所等や専門機関に相談しましょう。

産後2週間すぎ

産後うつ



産後2週間ほどを過ぎても、気分の落ち込みが続くときは、産後うつの可能性があります。発症する時期には個人差があり、症状についても、気分の落ち込み、食欲不振、不眠などさまざまです。マタニティーブルーズとは違い、産後うつは心の病気です。悪化させないためにも、早めに専門医の適切な治療を受けましょう。また、周囲の人の理解と協力も大切です。「頑張れ」「母親なんだから」といった言葉がけは、お母さんを追い詰めてしまうこともあるので控えましょう。

悩みがあるときは

気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、寝不足だったり…産後のお母さんの心と体は不安定です。日々の育児の悩みを一人で抱え込まず、医師やカウンセラー、自治体の相談窓口などに相談してみましょう。身近な人でも構いません。悩みがあるのは当たり前のことです。周囲を頼って悩みやストレスをうまく発散しながら、赤ちゃんとの新生活を過ごしましょう。



～「産後ケア事業」(P11参照)をご利用ください～