

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】 地域保健センター・地域保健センター鳩ヶ谷分室、中央保健ステーション、青木保健ステーション、南平保健ステーション、芝・神根保健ステーション、戸塚保健ステーション、川口駅前行政センター、各支所(鳩ヶ谷支所は3階の地域保健センター鳩ヶ谷分室)、駅連絡室

妊婦訪問

保健師が妊婦の方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方。
- ・妊娠届出時の相談等で、訪問希望がある方など。

妊婦健康診査・産後健診

すこやかな妊娠と出産のために、妊婦健康診査・産後健診を受けましょう。

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 HIV抗体検査助成券
- ③ 子宮頸がん検診助成券
- ④ HTLV-1抗体検査助成券
- ⑤ 性器クラミジア検査助成券
- ⑥ 産後健診助成券(1回分)
- ⑦ 出生連絡票(はがき)※「産婦・新生児訪問(P.8)」を参照

問合せ 地域保健センター ☎048-256-2022



妊娠期から子育て期までの相談窓口

保健師・助産師等が、妊娠中から子育て中の方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	048-256-2022	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・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

上記の★のついている7か所で子育て世代包括支援センター事業を実施しています。妊娠・出産・育児に関するご相談のほか、母子健康手帳の交付を行います。

ウェルカムBaby教室

もうすぐパパ・ママになる方を対象に、妊娠後期の過ごし方、妊産婦の栄養、分娩の経過、赤ちゃんの育て方の講義や沐浴、妊婦疑似体験などを行っています。

【会場】 地域保健センター、鳩ヶ谷庁舎

【対象】 妊娠4か月～8か月の妊婦とパートナー

問合せ 地域保健センター ☎048-256-2022

マタニティママの歯の健康教室

もうすぐママになる方を対象に、ママと赤ちゃんの歯の話、歯科健診、ブラッシング指導を行っています。

【会場】 地域保健センター、鳩ヶ谷庁舎

【対象】 妊娠4か月～8か月の妊婦

問合せ 地域保健センター ☎048-256-2022

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、心身ともに疲れがたまっています。また、産後は体と心の急激な変化に育児のストレスも重なり、お母さんにとってはとても大変な時期です。1人で抱え込まず、周囲のサポートを受けて、できるだけ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、急激なホルモンの変化による精神的なストレスに加え、赤ちゃん中心の生活におけるストレスも発生します。夜中の授乳などでまとまった睡眠がとれず、日中の眠気が増加したり、体力が減り疲れやすくなったりします。

体の回復を最優先に

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。

- 赤ちゃんと一緒に短時間の昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間のおむつ替えをお父さんに任せる、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1週間までに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・育児の疲れ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産院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、早めに病院で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1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。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。

