

何でも気軽に相談してください



# 妊娠から出産前後のサポート

はじめまして

## 妊娠中を応援！

### 母子健康手帳交付

妊娠届出  
妊婦健診助成券発行  
しそうスクスク応援券発行  
乳幼児健診・予防接種問診票配布など



### 電話訪問

担当保健師が電話で妊娠中のママの様子をうかがいます。気になる事があればささいな事でも大丈夫ですでお知らせください。

## 出産前後を応援！

### 出生届

出生2週間以内に出生届を出しましょう。出産後の様々な手続きについて説明します。

### 新生児訪問依頼票

出生届と一緒に市役所または各市民局へ提出。

### 電話相談

担当保健師が電話で出産後のママと赤ちゃんの様子をうかがいます。また、心配事があればお気軽にお電話ください。(体重の増え方、おっぱいの事、うんちが出ないなど何でも相談OKです。)

### 赤ちゃん相談

すべてのご家庭に担当保健師が訪問を行います。赤ちゃんの計測や、ママの心と体の健康の話、乳幼児健診や予防接種についての説明等を行います。

## 妊婦健診・妊婦歯科検診を受けましょう！



妊娠中は普段より体に気を付けなければなりません。ママ自身とおなかの赤ちゃんの健康のために医師の指示に従って健診を受けましょう。

また、妊娠中はホルモンバランスやつわりの影響で歯周病になりやすくなり、また悪化しやすくなります。安定期(16週以降)に入ったら必ず体調の良い時に歯科検診を受けるようにしてください。

しそうスクスク応援券で無料(1回)で受診できます。



## しそうスクスク応援券

妊娠～出産前後の健診などにかかる費用を助成する赤ちゃん和妈妈を応援する子育ての応援券です。母子手帳交付時に、「妊婦健診助成券」と「しそうスクスク応援券」を発行します。詳しい内容は表紙裏P2とP14に妊婦、乳児に関する助成一覧を掲載しています。

## ♡ ほっと mama ルーム…P13

妊婦さんから生後4か月までのママと赤ちゃんが集う部屋です。保健師と子育て支援員がいますので和やかな雰囲気なかでお茶を飲みながら相談や世間話ができます。お家でもゆっくりお茶を飲む時間のないママにホッと一息つける時間を作りたい。支援員の淹れたお茶で心から安らぎを感じてほしい。そんな想いで開催しています。また、赤ちゃんの月齢が近いママ同士が、新たなつながりを作るきっかけにもなります。

来られる際は母子健康手帳と、赤ちゃんと一緒にの方はバスタオルをお持ちください。お兄ちゃん、お姉ちゃんが一緒の場合は支援員が見守ります。

ママ達の自己紹介から始まり、話しやすいテーマでお茶を飲みながらニコニコ楽しくトークタイム。最後は絵本を楽しみます。



集合写真でおすましポーズ☆



ママも赤ちゃんも一緒に仲間作り♪



妊婦さんも大歓迎☆