

妊娠したら

妊娠したら

母子健康手帳の交付

妊娠おめでとうございます。母子健康手帳は、妊娠時からの母子の健康を記録するとても大切なものです。健やかな妊娠と出産のために、妊娠したら早めに母子健康手帳の交付手続きをしましょう。また母子健康手帳と一緒に「親子すこやかプラン」をお渡ししています。

親子すこやかプランって？

妊婦一人ひとりに合わせた妊娠・出産・子育てに関する母子保健・子育て支援を紹介します。妊娠届を提出された時に、母子健康手帳と共にお渡ししますので、必要なときにご確認ください。

〈交付場所〉 市役所や各支所内の市民健康相談室 **市民健康相談室はP12へ**

妊娠中の健康管理

妊婦健康診査

母子健康手帳別冊の受診票により、妊娠中に14回、原則として県内の医療機関で健康診査が受けられます。受診票は、母子健康手帳交付時に一緒にお渡ししています。

※一定金額を上限として助成するもので、自己負担が生じます。
※県外の医療機関で受診をご希望の方は、お問い合わせください。

お問い合わせ **こども家庭センター 母子保健担当室 ☎047-366-5180**

妊婦歯科健康診査

出産までの間に1回、市内委託医療機関で、歯科健康診査が無料で受けられます。受診券は母子健康手帳交付時に一緒にお渡ししています。妊娠中に転入された方については、最寄りの市民健康相談室で受診券を渡しています。

お問い合わせ **中央保健福祉センター 保健福祉センターはP12へ**

妊婦訪問

訪問を希望する方や必要な方に、保健師や助産師等の専門職が家庭訪問します。妊娠中の生活や出産に向けての不安・心配なこと・わからないことなどの相談を受けます。

お問い合わせ **各保健福祉センター 保健福祉センターはP12へ**

各親子すこやかセンター 親子すこやかセンターはP12へ

赤ちゃんを迎える準備

ママパパ学級

初めてママ・パパになる方が、妊娠期間をすこやかに過ごし、赤ちゃんが生まれた後の生活や育児のイメージがもてるように実施しています。妊娠・出産・育児、ママと赤ちゃん・家族の食生活、家族で取り組む口腔ケアについての講話や、育児体験実習(お風呂の入れ方、着替え、おむつの替え方など)などを行っています。
※母子健康手帳交付時にご案内しています。内容についての詳細は松戸市ホームページをご覧ください。

〈申し込み〉 各会場へ開催1週間前までに申し込みをお願いします。

お問い合わせ **各保健福祉センター 保健福祉センターはP12へ**

ファミリー・サポート・センター(出生直後の支援)

家事や育児等の支援を必要としている、生後4か月未満のおさまが在る家庭に、出生直後提供会員研修を受講した提供会員が訪問して、育児・家事等の支援を行います。

〈申し込み〉 ファミリー・サポート・センターの利用会員登録が必要です。出産予定日の1か月前までに電話で申し込みをしてください。入会手続き等をご案内します。

〈利用料金〉 **利用会費:**月額100円
利用料:1時間あたり900~1,100円(児童扶養手当受給世帯は半額助成)

お問い合わせ **まつどファミリー・サポート・センター ☎047-330-2941**

産後ケア(宿泊型・日帰り型・訪問型)

産後は心身ともに不安になりやすい時期です。出産後の育児不安があり、家族などの支援者が身近にいない方などに、産後ケア施設や自宅にてお母さんの心身のケア、乳児ケア、育児サポートなどきめ細かい支援を行います。

〈申し込み〉 原則、利用の3週間前、又は出産予定日の2か月前から3週間前までに電話でご相談ください。手続き方法などをご案内します。

〈利用料金〉 一部本人負担あり。

お問い合わせ **中央保健福祉センター ☎047-366-7489**

チャイルドシートリース料金の助成

松戸市安全都市協議会が指定する業者から下記のいずれかに当てはまる方がチャイルドシートをリースする場合、リース料金の半額で利用することができます。

〈対象〉 ●市内に住所があり、運転免許証を有する方
●市内に住所があり、日常的に着用義務となる乳幼児がいる方

〈申し込み〉 利用希望日の1週間前までに指定業者へ電話・FAXでお申し込みまたは市民安全課窓口にお申し込みください。

指定業者:株式会社ベビーリース ☎0120-15-8181 FAX/047-392-3011

お問い合わせ **市民安全課 ☎047-366-7341**

産婦健康診査

母子健康手帳別冊の受診票により、出産後間もない時期(産後2週間、産後1か月)の産婦に対する健康診査が受けられます。この時期のお母さんの心と体は疲れやすく体調を崩しやすい状態です。お母さん自身の健康状態の確認のため産婦健康診査を受けましょう。受診票は、母子健康手帳交付時に一緒にお渡ししています。

お問い合わせ **こども家庭センター 母子保健担当室 ☎047-366-5180**

子育て世帯訪問支援事業(まつどりbabyヘルパー)

家事育児に不安や負担を抱える妊婦さんや、保育サービスを利用していない2歳未満のおさまが在るご家庭に、家事育児のお手伝いをするヘルパーを派遣します。

〈申し込み〉 松戸市オンライン申請システムにて利用申請が必要です。

〈利用料金〉 1時間あたり500円(住民税非課税世帯、生活保護受給世帯は減免あり)

〈上限時間〉 妊婦、対象児童1人につき年間40時間(多胎児の場合は年間80時間)

お問い合わせ **こども家庭センター ☎047-366-3944**



妊娠したら

妊娠したら

妊娠時の注意点

妊娠中は、赤ちゃんの成長と同時に、お母さんの体も出産に向けて準備するために大きな変化が起こります。妊娠前と違って、意識して体調を整え、周囲の環境に気を配らなければならない部分も出てきます。ただ、過度に反応してしまうと心身ともに負担がかかって無理が生じてしまいます。少しずつ、できることから気をつけていきましょう。

服装

お腹が大きくなるにつれて、体の動きも制限されていきます。体を締め付けないようなゆったりとした着心地で、体を冷やさず、楽に脱ぎ着できるものを選びましょう。

姿勢

妊娠中はお腹が重くなるため、どうしても背中を反ってバランスをとろうとしてしまいがちです。これが、妊娠後期に多い腰痛の主な原因になります。胸を張らずにあごを引き、背筋を伸ばした姿勢を取ると、腰痛の防止に繋がります。また、日常の動作はゆっくりと慎重に、体調や安全面を考慮しながら適度なストレッチなどもとり入れていきましょう。

感染症

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。

お酒

アルコールは胎児の発育(特に脳)に悪影響を与えます。妊娠中は全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒をやめましょう。

歯の健康

妊娠すると口の中の環境の変化や、歯みがきがよくできないことが原因で、むし歯や歯周病(歯肉炎・歯周炎)にかかりやすくなります。口腔ケアで口の中を清潔に保ち、妊婦歯科健康診査を受けましょう。

食事

お母さんの食事は、赤ちゃんの成長と、出産や授乳の準備のために大切です。毎日の食事では、主食(ご飯・パン・麺など)、主菜(肉・魚・大豆製品・卵など)、副菜(野菜・海藻・きのこなど)がそろった食事を心がけましょう。果物や牛乳・乳製品は、食事の時だけでなく、間食として摂ってもよいです。

つわり

主に妊娠初期に吐き気や食欲の低下、においに敏感になるなどの体調の変化があらわれます。症状や時期は人それぞれで、はっきりとした原因はまだわかりません。無理をせず、食べたいものを食べられるときに食べられるだけとりましょう。つわりが長期間続くと水分不足も心配されます。水分はこまめに補給しましょう。日常生活に支障をきたす場合は、医師に相談しましょう。

体重増加

妊娠中は赤ちゃんの発育や自身の健康維持のため、適正な体重増加が必要です。とり過ぎもやせ過ぎもよくありません。望ましい体重増加量は妊娠前の体型によっても異なります。食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調かどうか、医師や助産師のアドバイスを受けながら管理しましょう。

貧血

貧血を防ぐためには、毎日、栄養のバランスのとれた食事をきちんととることが大切です。良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品(卵、肉類、魚介類、豆腐や納豆などの大豆製品、緑黄色野菜、果物、ひじきなどの海藻)を上手に取り入れましょう。

タバコ

タバコにはニコチンや一酸化炭素など有害な物質が数多く含まれています。お母さんが喫煙・受動喫煙することで、お腹の赤ちゃんの発育に悪影響を与え低出生体重児になる可能性が高くなったり、流産を起しやすくなると言われています。出産後も子どもが受動喫煙することで呼吸器の病気を起こしやすくなったり、乳幼児突然死症候群の危険が高くなると言われています。妊娠を機会に禁煙し、周囲にも協力を求めましょう。

新型タバコ (加熱式タバコ・電子タバコ)

新型タバコは、紙巻タバコに比べてにおいが少ないため害が少ないように感じますが、喫煙者自身は紙巻タバコ同様、有害な物質を吸引しており、呼吸にも含まれています。妊婦や赤ちゃんのそばで使用してはいけません。また、発がん性物質などの発生があると報告されており、健康への影響が懸念されます。

松戸市の
禁煙サポートはこちら

