

妊娠中から ママ・パパを 応援!

赤ちゃんができたと分かった、初めて胎動を感じた、
無邪気に笑う声を聞いた——
妊娠してから過ごす一瞬一瞬が
かけがえのない時間です。

その一方で、妊娠に伴う体や生活リズムの変化、
赤ちゃんの成長や育児のことなど、
心配は尽きないもの。今回の特集では、
安心して妊娠・出産を迎えられるように
市が行っている取り組みを紹介します。

この特集に関する問い合わせは
健康企画課 ☎622-5151

出産後に、
頼れる人が
いない

育児の情報を
共有できる仲間が
欲しい

初めての妊娠で
とにかく不安



市のサポート

- ・ 出産や子育てを学べる場を設ける
- ・ 悩みを相談できる機会を増やす

子どもを産み育てやすい街に



約40分に1人のペースで
新しい命が誕生
毎年約1万5千人の赤ちゃんが
生まれている札幌。おなかの中の
子が健やかに成長するためには、
お母さんや家族が抱える負担を
少しでも軽くすることが大切です。
そこで市は、出産や育児につ
いて学んだり、悩みを相談したり
する機会を増やすなど、妊娠中か
ら親子を支える環境づくりを進
めています。

妊娠中

赤ちゃん誕生への期待と不安

妊娠中はつわりや胎児の成長に伴う足腰の負担といった体の変化だけではなく、精神的にも不安を感じる事が多くあります。市では子育てを学べる教室や、初めて出産を迎える妊婦の自宅訪問を行っています。

妊娠中や産後に役立つ情報が満載！

母親教室

赤ちゃんとの生活に関する講話



先輩ママや赤ちゃんとの交流会



各区の保健センターでは、初めて出産する妊婦を対象に妊娠中の過ごし方や赤ちゃんのお世話の仕方について知ることができる教室を、平日の日中に開催。地域ごとに分かれて座るので、お母さん同士が知り合うきっかけにもなっています。

詳細各区(1ページ)健康・子ども課(ただし、東区は☎711-3211)



お父さんと一緒に参加できる回も！

参加していたお父さんに聞きました

出産や育児のことを学び、妻の支えになりたいと思い参加しました。特殊なスーツを着て妊婦体験をしたときは、おなかの重くて歩くのも一苦労。妻が休めるように、沐浴やおむつ交換など、できることは率先してやっていきたいという気持ちが強くなりましたよ。



越田さん夫妻

※日中來られない方向けに、お父さんが参加できる教室は平日の夜間などにも開催しています。

母親教室の内容や日時について、詳しくはホームページでもご覧になれます。

札幌市 妊娠中の教室

検索

妊娠中の不安を解消します

初妊婦訪問



初めて出産する妊娠5カ月以降の方の自宅を、助産師や保健師が訪問。赤ちゃんとの生活に向けたアドバイスが受けられ、悩みの相談もすることができます。

詳細各区(1ページ)の健康・子ども課

妊婦や赤ちゃんを守る「マタニティマーク」

妊娠初期は、おなかの膨らみが目立たないため、外見からは、妊婦と分かりにくいことも。しかし、妊娠により体調が悪い場合もあります。このマークを見たら、優しい気遣いをお願いします。

母子健康手帳と一緒にこのストラップをお渡しします



妊婦健診を受診する

母子健康手帳と一緒に妊婦健診14回分の受診票を受け取ります。赤ちゃんとお母さんの健康のために定期的に受診することが大切です。

母子健康手帳を受け取る病院で妊娠届出書をもらい、各区の健康・子ども課に提出すると、受け取ることができます。

子育てメモ





出産後
すぐ

赤ちゃんとの 生活がスタート!

新しい命と対面した喜びの半面、夜間の授乳による睡眠不足やあやしても泣きやまないといった状態が続き疲れてしまうことも。そんなときは、体を休めながら育児の支援が受けられる助産院での産後ケアがあります。

9/1(木)
から
助産開始

お母さんの気持ちに寄り添う 助産院での産後ケア

日帰りか宿泊から選ぶことができ、助産師から母子の状態や悩みに合わせたケアが受けられるサービスです。産後の子育てに不安のある方などを対象に、9月から市が費用の一部を負担。これまで以上に、利用しやすくなります。

助産院エ・ク・ポに
おじゃましました

産後ケアってどんなことをしているの?

1泊2日コースの場合

- 11時 来院
- 12時 昼食
- 13時 相談、健康診断など
- 15時 お母さんの体のケア
- 16時 授乳の練習など
- 18時 夕食
- 21時 就寝
- 翌7時 朝食
- 10時 帰宅



相談

体調や悩みを聞いて、ケア内容を決定します



体のケア

赤ちゃんと一緒にリラックスした時間を過ごします



授乳の練習

助産師が授乳のタイミングやコツを教えてください

産後ケアを利用したお母さんに聞きました

出産後は体が本調子ではない中、育児や家事で大忙しで、時には泣くほど落ち込むことも。そんなときに、助産師さんからの「大丈夫、頑張っているよ」という言葉で前向きになれました。産後ケアをきっかけに、育児をより楽しめるお母さんが増えるとうれしいですね。

たにかわ
谷川さんとこのみちゃん



[市内6カ所の助産院が対象です]

- あいの里助産院(北区あいの里4の4、☎778-1703)
- さくら助産院(東区北16東14、☎721-1778)
- ありじゅマタニティハウス(白石区菊水上町2の1、☎814-1103)
- つるべ助産院(白石区北郷3の2、☎376-1913)
- 産後ケアハウスさんさん助産院(清田区清田1の4、☎0120-352833)
- 助産院エ・ク・ポ(西区発寒6の10、☎666-0814)

対象 生後4カ月未満の乳児と母親で、家族などから十分な家事や育児の援助が受けられず、心身の疲れや育児に不安がある方各施設1日2人程度
コース・費用 日帰り1,000円、1泊3食付き3,000円。1家庭通算4日まで
申込 利用したい日の2営業日前までに、上記の各助産院に電話

ほかにも

出産後や育児の悩みを相談できる 赤ちゃん訪問

4カ月未満の赤ちゃんがいる家庭を助産師や保健師が訪れ、赤ちゃんの体重や胸囲の計測などを実施。授乳や抱っこの仕方など、育児に関する疑問に答えます。

各種手当などを申請する
出生届を提出後、児童手当や子ども医療費助成などを申請すると、手当などが受けられます(所得制限あり)。

乳幼児健康診査を受診する
4カ月・10カ月・1歳6カ月・3歳のときに、無料で受けられ、子どもの成長の確認や、育児の相談をすることができます。

出産連絡票などを提出する
母子健康手帳に付いている出産連絡票を、出生届と一緒に各区の戸籍住民課か、各区保健センターに提出すると、後日赤ちゃん訪問の連絡が来ます。

出産連絡票などを提出する

子育てメモ
加入している健康保険から、子ども1人につき42万円程度が支給されます。医療機関によっては出産費用に直接充てることも可能です。

出産育児一時金を受け取る





外出
できるように
なったら

親子同士の 出会いの場がいっぱい

赤ちゃんの成長に合わせて少しずつ外に出られるようになります。年代が近い子どもがいる家族が交流できる子育てサロンなどに出掛けて、気分転換を試みませんか。

都心部に気軽に立ち寄れる子育てサロンが誕生！

まちなか キッズサロン

愛称 [おおどりんこ]

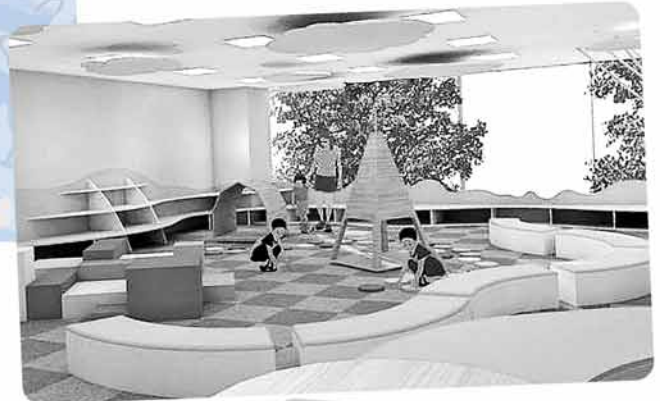
8/31(水)
12時
オープン

就学前の子どもと親が集まって一緒に遊び、親は子育ての情報を得ることができる子育てサロン。新設するこのサロンは、地下鉄大通駅から徒歩2分の場所にあり、土・日曜、祝日も利用できます。買い物の合間に一休みしたいときにもぴったりです。

開催時間 8/31(水)は12時～16時。9/1(木)からは11時～16時。水曜、12/29(木)～1/3(火)は休み。

所在地 中央区南1西4札幌エスワンビル2階

詳細 子育て支援推進担当 ☎211-2997



▲テレビ塔や山並みなど、札幌の風景を連想させる空間



▶入口から中の様子が見えるので、初めて利用する方も安心

近くの子育てサロンを知りたいときは？

市内では地域の方などが主体となって開いているサロンは約300カ所あります。同じ地域に住む親同士やボランティアの方が知り合うきっかけにもなります！開催日や会場はホームページをご覧ください。

札幌 子育てサロン

検索

子どもの成長に合った
テーマを学べる

子育て講座



区保育・子育て支援センター(ちあふる)や各区の健康・子ども課では、赤ちゃんと一緒にできる簡単な運動や離乳食に関する講習など、子育てに役立つ講座を開催しています。

詳細 子育て支援総合センター ☎208-7961、各区(1ページ)健康・子ども課(ただし、東区は ☎711-3211)

ここで産み、育てたいと思える街へ

子どもは未来の札幌をつくる希望です。市では妊娠期からの負担を和らげるよう支援を進めていますが、妊娠中の女性や小さな子どもがいる家族にとって、外出先や電車の中での皆さんからの優しい一言や心遣いが大きな支えになります。周りから見守られて、安心して子どもを産み育てられる——そんな街を一緒につくっていきましょう。

札幌市長 秋元 克広



子育て支援についての詳細は、ホームページでもご覧になれます。

さっぽろ子育てナビ

検索