



子育てにやさしい しろいし



妊娠、出産、子育て。楽しみがたくさん増えますが、初めての方は特に、心配や悩みを抱くこともあります。お母さんにも赤ちゃんにもやさしい環境をつくるための区の取り組みや、子育てをサポートする地域の方の活動を紹介します。

【お問い合わせ先】 ■について：区健康・子ども課健やか推進係 ☎862-1881
●について：区健康・子ども課子育て支援係 ☎861-0345



妊娠が判明。何から始めたらいい？
妊娠していることが分かったらまず何をしたらいいのかわからない、何に気を付けたらいいのかわからない。初めて出産される方には、分からないことがたくさんあります。出産するまでには、体や心の準備が必要です。
妊婦一般健康診査の一部費用助成や、妊娠中の生活や出産に向けての心配ごとを相談する窓口の開設など、区健康・子ども課では出産の準備をお手伝いしています。

親になるための準備

■ 母親教室

妊娠期の食生活や体調管理、出産や育児についてなど、妊娠週数に合わせて4回開催します。4回目に行う育児実習は、お父さんも参加できます。

■ 両親教室

夫婦で子育ての準備をするため、沐浴や着替えの練習、離乳食作り体験などをします。お父さんは、妊婦疑似体験もできます。



困ったときは相談を

■ 妊産婦を対象にした健康・育児相談

保健センターでは妊産婦を対象に、保健師や管理栄養士が、電話や窓口で相談を受けています。

母子健康手帳を受け取ろう

■ 妊娠届出書

医療機関で発行された「妊娠届出書」を保健センターに提出し、母子健康手帳を受け取りましょう。

■ マタニティマークストラップ

外見からは妊婦であることが分かりにくい妊娠初期、ストラップを付けて周囲に理解してもらいましょう。



各種健診を受診しよう

■ 妊婦一般健康診査

医療機関や助産所で受ける妊婦一般健康診査費用の一部が助成されます。

■ 妊産婦歯科健診

妊産婦を対象にした歯科健診や相談、歯磨き指導を保健センターで行っています（予約制）。

広告

