



妊娠がわかったら



妊娠期から子育て期までの 切れ目のない支援

お子様の健康に関する事業や育児に関する相談などを行っています。お気軽にご相談ください。

問 こども家庭支援課 ☎072-947-3888

母子健康手帳の交付

母子健康手帳は、お住まいの市区町村の窓口や保健センターなどに妊娠届を提出することで交付されます。お母さんと赤ちゃんの健康に関する情報が記録された大切な手帳になるので、常に持ち歩き、なくさないようにしましょう。

妊婦健康診査(妊婦健診)

身体測定や血液、尿などの検査を行います。お母さんと赤ちゃんの健康状態を確認する大切な健診です。貧血や妊娠糖尿病などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育やお母さんの健康に影響することがあるので、定期的に健診を受け、安心して出産を迎える準備をしましょう。また、不安や困りごとなども気軽に相談してみましょう。

妊婦歯科健康診査

妊娠中(妊娠週数16~27週が望ましい)に指定医療機関にて、一回に限り歯科診察および歯科保健指導を受けることができます。母子健康手帳と母子健康手帳別冊にある受診券と本人確認のできるものを持参してください。医療機関については、P7妊婦歯科健診実施機関または受診券の裏面にてご確認ください。

マタニティスクール

こども家庭支援課では、妊婦さんの相談の場や仲間づくりの場になればとマタニティスクールを開催しています。

※詳しい日程についてはこども家庭支援課へお問い合わせください。

★マタニティスクールプログラム

- 1回目「赤ちゃんのためのママの食事と助産師に聞くお産のための心とからだの準備」
- 2回目「パパ・ママの役割 育児レッスン」~お風呂の入れ方、パパの妊婦体験~
- 3回目「赤ちゃんの育て方 先輩ママとの交流会」



— 広 告 —



内 科・婦人科

江藤クリニック



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00 ~ 13:00	○	○	○	○	○	○	×
17:00 ~ 20:00	○	○	○	×	○	×	×

〒583-0861

大阪府羽曳野市西浦 1242-6

TEL.072-956-8881

【休診】木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

※受付は診療終了の30分前までとなります。



妊婦歯科健診実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
さわだデンタルクリニック	古市4-1-1	072-958-1182
松田歯科医院	古市5-12-14	072-958-5211
すぎわけ歯科	古市6-1-21	072-958-8258
齋藤歯科医院	白鳥1-2-16	072-958-0612
西谷歯科クリニック	白鳥1-12-5	072-978-8686
吉田歯科クリニック	白鳥2-3-11	072-956-8862
橘歯科医院	白鳥2-11-3	072-958-2262
ふなき歯科	白鳥2-16-29	072-950-0118
渋谷歯科医院	栄町3-7	072-958-7718
神谷歯科医院	栄町4-1	072-956-1680
角田歯科医院	栄町4-11	072-958-3182
荒木歯科医院	翠鳥園380-1	072-958-1181
埜田歯科	西浦1623-2	072-958-3741
上野山歯科医院	西浦931-1	072-958-8288
おくの歯科医院	東阪田247-2	072-950-1182
比奈本歯科	羽曳が丘4-14-6	072-957-3088
はら歯科医院	羽曳が丘西1-4-42	072-959-0418
たにぐち歯科医院	羽曳が丘西2-4-4	072-958-1873
山岡歯科医院	はびきの1-4-6	072-958-6996
北山歯科クリニック	はびきの2-7-36	072-950-2700
はびきヶ丘デンタルクリニック	はびきの2-8-3	072-950-0338
山口歯科医院	はびきの7-707-1	072-936-3131
さとう歯科医院	野々上3-3-19	072-952-0002
音野歯科医院	野々上5-5-18	072-952-8241
天仁病院(歯科・口腔外科)	伊賀11-1	072-939-8561
山本歯科	河原城61-17	072-955-2285
塚本歯科医院	河原城761	072-955-8111
まつだ歯科クリニック	埴生野560-1	0120-085-118
東浦歯科クリニック	向野3-1-10	072-955-4800
牧浦歯科医院	高鷲4-4-4	072-939-1456
的場歯科	高鷲7-1-8	072-952-1414
タケダ歯科	高鷲9-496-2	072-938-6480
芝池歯科医院	恵我之荘1-2-2	072-955-8815
きたで歯科クリニック	恵我之荘2-1-4	072-931-0118
加藤歯科	恵我之荘4-4-25	072-955-0264
青木歯科	恵我之荘5-1-4	072-955-1003
大山歯科医院	恵我之荘6-1-3	072-938-9321
フジモリ歯科医院	南恵我之荘2-9-7	072-927-1518
和島歯科医院	南恵我之荘4-5-23	072-930-5454
宮脇ヤスコ歯科クリニック	南恵我之荘7-1-2	072-952-8249
覚道歯科医院	島泉1-24-8	072-938-3307
木下歯科医院	島泉3-3-17	072-955-3317
のだ歯科医院	島泉8-15-7	072-952-6480

妊婦がわかったら



国民年金保険料の産前産後期間の免除申請

出産予定日の6か月前～出産後いつでも

問 天王寺年金事務所 ☎06-6772-7531 保険年金課 ☎072-947-3600

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は6か月間)の国民年金保険料が免除される制度です。

※産前産後免除期間は、平成31年4月以降の期間に限ります。

上記の期間は保険料を全額納付した期間としてみなされます。

対象 国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産された方

必要なもの

□基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの

□母子健康手帳など(出産後、市で出生の確認ができる場合は不要)

※厚生年金に加入中の方は、事業主が手続きを行います。

※出産後の年金手続きについての詳細は、日本年金機構ウェブサイトをご覧ください。

column

働く女性のための制度

妊娠中の働き方

妊娠中は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制がとられる場合にも、1日および1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。また、医師等から指導があった場合には「母性健康管理指導事項連絡カード」を利用して事業主に伝えましょう。

出産予定日の
6週間前
(双子以上の場合
は14週間前)

産前休業

請求すれば取得できます。

出産

出産日の翌日
から8週間

産後休業

出産日の翌日から8週間は就業することができます。ただし、産後6週間を経過後に、本人が請求し、医師から支障がないと認められた場合には就業できます。



子が1歳に
達するまで

育児休業

1歳に満たない子を養育する従業員(男女問わず)が取得できます。

▶ 育児休業期間の延長

保育所に入れないなどの一定の要件を満たす場合は、子が1歳6か月に達する日までの間、育児休業を延長することができます(最長で子が2歳に達する日までの間)。

▶ 手続き

会社の規定を確認し、会社に育児休業申出書を提出しましょう。

パパも育休!



育児休業中の経済的支援

※非課税のため所得税の控除はなく、次年度の住民税の算定基礎にもなりません。

育児休業給付金

育児休業を取得した等一定要件を満たした方が対象で、原則として休業開始後6か月間は休業開始前賃金の67%、休業開始から6か月経過後は50%が支給されます。

問 最寄りのハローワークへ





どろんこ遊びから、
英才教育まで、お子様の
個性と才能をお育てします。

妊娠がわかったら

満3歳になったらご入園いただけます。早期適期の知能教育は当園にお任せください。

1歳、2歳さんにもご参加いただける体験イベント「スマイルひろば」も開催しています。詳しくは左下QRのHPをご覧ください。
併設の企業主導型「カンガルールーム」保育園は他市の方にもご利用いただけます。



学校法人大阪聖心学院
星の光幼稚園

住 所 大阪府松原市一津屋6-12-5

電話番号 072-336-9981

FAX 072-337-1021

妊娠時の注意点

妊娠中は、赤ちゃんの成長と同時に、ママ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。



\\ ママの身のまわりのこと //

つわり

主に妊娠初期に吐き気や食欲低下、お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わかっていません。無理をせず、食べたいものを食べられるときにとり、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、医師に相談を。

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、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取り入れていきましょう。

食事

ママの食事は、赤ちゃんの食事でもあります。①「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと、②緑黄色野菜を中心に、不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと、③体づくりの基礎となる肉・魚・卵・大豆などの「主菜」は適量を、④牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分になどを意識しましょう。

詳しくはP12へ

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。



便秘

つわりのために食事や水分が十分に摂れないことや、大きくなった子宮が腸を圧迫することなど、さまざまな要因により便秘になりやすくなります。水分を十分に補給し、パイナップル・いちご・りんご・牛乳・ヨーグルト・プルーン・梅干など有機酸を多く含む食品を積極的にとり入れましょう。また散歩やストレッチなどの適度な運動も効果的です。

貧血

妊娠中は自分の体だけでなく、赤ちゃんにも栄養と酸素を送り続けるため、多くの血液が必要となります。しかし、つわりによる食欲低下などで鉄分不足に陥りやすく、貧血を起こしやすくなります。良質なたんぱく質・鉄・ビタミンなどを多く含む食品(卵・肉類・レバー・魚介類・大豆類など)を上手にとり入れることが大切です。食事がとれないときは医師や助産師に相談しましょう。

\\ 赤ちゃんの発育に関わること //

● ママの体重増加 ●

医師や助産師のアドバイスを受けながら適正な体重増加を管理しましょう。妊娠中は赤ちゃんの発育や自身の健康維持のため、太りすぎも痩せす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。食事の内容やとり方、生活の仕方を考えることが必要です。

● お酒 ●

妊娠中は飲酒しないようにしましょう。妊娠中の飲酒には、自然流産を引き起こすおそれや、知的障害・発育障害を伴う『胎児性アルコール症候群』の赤ちゃんが生まれるなどのリスクがあります。影響は学童期以降にも及び、学習・衝動コントロール・対人関係などの障害につながることもあります。



● タバコ ●

妊婦自身の禁煙はもちろん、パパなど周囲の人も協力して、喫煙をやめましょう。タバコの煙にはニコチンなど多くの有害物質が含まれており、赤ちゃんの発育に悪影響を及ぼします。また、血管収縮作用があるため、妊娠中にタバコを吸うと切迫早産などのリスクが高まります。

● 電子タバコ(加熱式タバコ) ●

妊娠中の使用は控えましょう。電子タバコ(加熱式タバコ)は一般的なタバコに比べ、有害物質が少ないとはいえ、喫煙をしていることに変わりありません。決して無害ではない認識が必要です。



\\ そのほか //

● 感染症 ●

何らかの細菌・ウイルスなどがママから赤ちゃんに感染することを「母子感染」といいます。母子感染には、赤ちゃんがお腹の中で感染する「胎内感染」、分娩が始まって産道を通るときに感染する「産道感染」、「母乳感染」の3つがあります。妊婦健診時に検査が行われるものもあるので、きちんと受診しましょう。日頃から感染症の理解を深めるとともに、手洗いやうがいなどで予防に努めましょう。



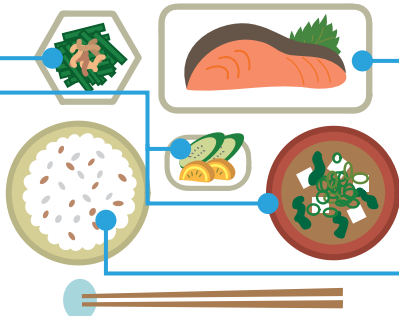
妊娠中の食生活

ママの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって、妊娠中の食事はとても大切です。バランスの良い食生活を心がけましょう。

副菜・汁もの

野菜、きのこ、芋、海藻類など

ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれ、ママの健康を守り、母乳に含まれる栄養成分や分泌量を確保します。



主菜

肉、魚介類、卵、大豆料理など

たんぱく質が含まれ、赤ちゃんの体の骨格や筋肉、皮膚を構成する源となります。

主食

ごはん、パン、麺類など

炭水化物が含まれ、ママの活動だけでなく、赤ちゃんの発育のためのエネルギー源となります。

乳製品や果物も積極的におやつなどに取り入れましょう。

積極的に摂取したい /

妊娠中に不足しがちな栄養素と、主な食品

葉酸

- ブロッコリー
- ほうれん草
- 枝豆 ● いちご
- バナナ ● 納豆



赤血球をつくり出し、貧血を予防します。また、妊娠初期には赤ちゃんが神経管閉鎖障害を発症するリスクを低減します。

ビタミンA

- 緑黄色野菜(ホウレンソウ・ニンジン・カボチャ)
- レバー ● 卵黄
- ウナギ ● ウニ



赤ちゃんの成長を促すために必要な栄養素です。

レバーやウナギは、一日の摂取量を守りましょう。

鉄分

- 赤身の肉 ● あさり
- 納豆 ● 高野豆腐
- 小松菜 ● 青のり
- きな粉 ● 卵



十分な酸素や栄養を運び、貧血を予防します。

吸収を促すビタミンCやたんぱく質と一緒に摂取しましょう。

カルシウム

- 牛乳 ● 乳製品(ヨーグルト・チーズ※) ● 豆類
- 切り干し大根
- 小魚・しらす



赤ちゃんの骨や歯をつくるために大切です。

また、からだの機能維持や調整に欠かせない栄養素です。

味付けは減塩を心がけましょう

妊娠中に塩分をとりすぎると、妊娠時高血圧を引き起こしたり、赤ちゃんの成長が悪くなることで早期胎盤剥離のリスクが高まったりします。減塩の調味料を使うなど、減塩を心がけましょう。

成人女性の1日の塩分摂取目標値

6.5g
未満



※ナチュラルチーズはリステリア菌による食中毒の心配があるため、加熱してから食べましょう。

出産の準備・出産

ママの心の準備

入院の準備

出産の兆候

出産

妊娠37週～41週：正期産と呼ばれる頃

赤ちゃんがいつ生まれてもよい状態です。いつ破水、陣痛が来てもおかしくありません。遠出は控え、入院の準備をすませておきましょう。

- ♥ 出産後は育児に追われてしまうので、産後の生活についてじっくり話し合っておくことも大切です。
- ♥ 予定日を過ぎても焦らなくて大丈夫です。赤ちゃんは生まれるタイミングを見計らっています。

準備したものにチェックをつけましょう！

- 母子健康手帳
- 健康保険証
- 診察券
- 印鑑



入院中に必要なものの例

- 産褥ショーツ
- おくるみ
- 生理用ナプキン
- 産褥パッド
- パジャマ
- 授乳用ブラジャー
- 湯のみ
- 母乳パッド
- 洗面用具
- タオル、バスタオル
- スリッパ
- 自分の服
- 赤ちゃんの肌着、服

出産する病院によって、サポート内容やあらかじめ準備されているものが違います。病院で準備しているものや、持参しないといけないものを事前に確認し、入院時に慌てないようにしておきましょう。また、陣痛タクシーがあれば登録・予約をしておくこと陣痛時等に慌てずに済みます。



出産の兆候として、おしるし、陣痛、破水などがあり、この兆候にすべて気付く人も、そうでない人もいます。

おしるし… ピンク色や茶色っぽい血の混ざった粘液で陣痛の始まる数日前に出るもの。

陣痛… 出産が近づくにつれ間隔が短くなります。一般的には、陣痛の間隔が10分より短くなり、それが1時間以上続いたら入院するタイミングです。

破水… 赤ちゃんは外に出ようと、回旋しながら産道を降りていきます。羊水の入った袋が破け(破水)赤ちゃんの頭が出てくると、あとひとふんばりです。

落ち着いて
その時を
待ちましょう！



妊娠がわかったら

パパにできること

- 負担となる作業を引き受ける。
- ママの心身の変化を理解し、思いやる。
- 常に連絡を取れるようにしておく。
- 普段から自発的に家事などを行う。

など、ママや子どものためにできることを知って、可能な限りサポートしましょう。

「ママ」になる妻と共に「パパ」になる！妻の

妊娠がわかったら

妊娠初期（～13週）

妊娠がわかった日

年 月 日

ママの 体調の変化

つわりによる体調不良
や流産の心配も。

妊娠中期（14週～27週）

開始予定日

年 月 日

体調が安定し始め、
胎動を感じられるように。

妊娠後期（28週～）

開始予定日

年 月 日

おなかますます大きく重く、
動悸や息ぎれを感じる場合も。

☑ つわりのつらさを知ろう

時期や症状に個人差はあるけれど、つわりのつらさは本人にしかわからない。体調を気づかい、サポートしよう。



☑ おなかの赤ちゃんに話しかける

7か月頃から赤ちゃんの聴覚が発達し胎動も活発に。話しかければ、ママが安心してくれる効果も大。

☑ 2人で過ごす時間を

出産後は2人だけの時間が減るので、ママの気分転換も兼ねて、無理のない範囲で楽しもう。

☑ マタニティスクール(P6参照)への参加

マタニティスクールなどへ参加し、2人で育児をする準備を始めよう。



☑ ママの体への気づかい

妊娠中は体のコリや、背中・腰の痛みなど体調を崩しがち。そんな時は、やさしく撫でたりさすってあげて。

☑ 家事分担の見直し

ママが体調不良の場合は特に、いつもより積極的に家事を。また、今後の生活に向けて、少しずつできる家事を増やしていこう。

☑ できるだけ早く帰宅する

早く帰って、ママに安心してもらう。



☑ ワーク・ライフ・バランスの計画を立てる

労働時間の見直しを含め、効率的に仕事ができるように計画を立てよう。また、産後の休業(P8参照)について職場にも相談を。

☑ 出産後について話し合う

入院時の対応や、出産後の時間の使い方、ママがパパを頼れないときどうするかなど、祖父母や外部サービスの手を借りることも視野に入れて、夫婦で具体的に話し合っておこう。

体と心の変化を理解し、サポートしよう!

出産

出産予定日

年 月 日

産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も。

✓赤ちゃん誕生!

ママに感謝の言葉を伝える。頑張ったママをねぎらい、心から感謝しよう。無事に生まれてきた赤ちゃんに祝福を!



✓退院に向けて準備する

家の中を片付けて、ママと赤ちゃんを迎える準備を。また、出産直後は特に体が疲れるので、ママが休めるように家事をしよう。

✓2人で子どもの世話をする

夫婦で育てるという意識を持って、赤ちゃんにたくさん触れて、スキンシップをしよう。



産後～8週間

👉 出産予定日と、各期間の開始予定日を書き込んでみよう!

子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。

✓出生届(P16参照)を出す

出生の日から14日以内に提出しよう。

✓職場に出産を報告し、周りの理解を得る

職場の協力も得ながら、より効率的に働こう。週1日は定時で帰るなど、具体的な目標を立てて。

✓たくさんの「はじめて」を楽しんで

子どもが生まれると、毎日の生活はもちろん、夫婦の関係性や地域とのつながりなどが変化する。周囲の人々の手も借りながら、新しい生活をしよう!

✓産後の健診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。定期健診などで病院へ行く際は、付き添いがあるとママも安心。

✓夫婦のコミュニケーションを増やす

毎日の家事や育児、保育施設(P44参照)探しやママの職場復帰など、これからの家族のことを話し合おう。

✓ママにリラックスタイムを

産後のママは、慣れない育児で疲れやすい。リラックスできる一人の時間をつくってあげよう。

✓ママへの気づかいを

産後のママは、ホルモンの急激な変化によって、精神的に不安定になりやすい。また、約1割の女性が「産後うつ」になると言われているため、ママの話に耳を傾けるなど、精神面のサポートもパパの大切な役割。(P28参照)



妊娠がわかったら