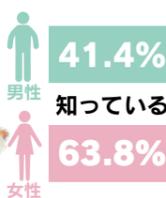




## 知っていますか？ マタニティマーク

妊娠初期は、赤ちゃんの成長にとっても、お母さんの健康を維持するためにもとても大切な時期です。しかし、妊娠初期は外見から見分けが付きにくく、さまざまな苦勞があります。妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保のためにある「マタニティマーク」は、妊婦が交通機関などを利用する際に身につけ、急病で自分の意思表示が困難となったときなど、周囲に妊婦であることを示しやすくするためのものです。町では、母子健康手帳と一緒にシールをお渡しています。



内閣府が平成26年7月に行った世論調査では、マタニティマークを知っていると答えた男性は41.4%、女性は63.8%でした。男女間での認知度の違いが表れています。



も家庭課窓口開設します。当センターでは、保健師、助産師、保育士が妊産婦の方々の状況や気持ちに寄り添いながら、必要な情報提供や個別相談など、妊娠期の健康管理から子育て期の不安や疲れの解消、赤ちゃんのケアまで継続的にサポートします。また、電話や窓口で乳幼児の子育てに関する質問や母親が不安に思いがちな疑問にもお応えするほか、ご自宅に訪問しての相談も実施します。孤野町でさらに安心して子育てができるように開設する当センター。ぜひご利用ください。

## NEW TOPICS、プレコンセプションケアを開始



PLACE  
子ども家庭課窓口  
DATE  
同～金（祝日除く）  
8:30～17:15

プレコンセプションケアとは、妊娠のために生活や健康状態をよりよくしようとする考え方で、これから妊娠・出産を希望する方を対象に、月経に関する心配や心身の健康、不妊治療費の助成などに関する相談を助産師や看護師、保健師が個別に受け付けます。

そして  
生まれてきた  
あなたのために

不安なことでも  
きっと大丈夫♪

こんな悩みや  
不安がある方に...

## 産後支援

- 育児の負担が大きい。
- 夜泣きがひどい。
- 産後の食事や生活はどう過ごせばいいの？
- 産後気持ちがはれない。
- イヤイヤ期がはじまった。
- お風呂にいれる方法を知りたい。
- 離乳食を食べない。
- おっぱいは足りているかな？

赤ちゃんや産後ママのほっとサロン  
PLACE 保健福祉センターけやき  
DATE 毎月1回

生後6か月までの赤ちゃんや保護者を対象に、赤ちゃん体操や産後ママリラクゼーション体操の指導、産後の身体の相談などを行います

赤ちゃん訪問  
PLACE 自宅へ訪問  
DATE 随時

保健師、助産師、看護師がご自宅に訪問します。赤ちゃんの体重測定や産婦の健康状態をお伺いして、育児情報などを提供します。

産後ケア事業  
PLACE 自宅へ訪問  
DATE 随時（最大7回）

産後4か月以内の産婦を対象に開業助産師が訪問し、乳房ケアや授乳指導を行い、沐浴や生活面などについて助言します。一部負担金あり

- 赤ちゃんを迎えるのに必要な物品は？
- 周りに知り合いがない。
- 先輩ママに話を聞きたい。
- 妊娠中や産後のサポートには何かがある？
- 妊婦体操を教えてください。
- 妊娠の嬉しさの反面、戸惑いの気持ちがある。
- 思いがけず妊娠した。
- 妊娠したけれど何をしたらいいかわからない。

パパママ教室  
PLACE 保健福祉センターけやき  
DATE 年8回

妊婦とその家族を対象に妊娠中の過ごし方などについてお伝えします。家族みんなで参加することができ、土日にも実施しています。

妊産婦サロン  
PLACE 北部子育て支援センター  
DATE 毎月1回

妊婦や産後6か月以内の母親とその子どもを対象に妊産婦体操や個別相談、ミニ講座などを実施しています。

プレママ相談  
PLACE 保健福祉センターけやき  
DATE 随時（要予約）

妊婦の方を対象に妊娠による気持ちや身体の変化、細かな心配事や疑問について助産師が相談に応じます。

## 妊娠や出産を総合的に支援

妊娠がわかったとき、あなたや親戚が身近にいれば安心ですが、そうとは限りません。また、相談できる相手が身近にいても、具体的に何を相談すればいいかわからない、何を準備すればいいかわからないと悩むことも多いと思います。そんな妊娠や出産に関する悩み事を相談できる「孤野町子育て世代包括支援センター」を令和2年4月から役場本庁1階子ども



# ママサポ



孤野町 子育て世代包括支援センター

令和2年4月1日 START

初めての妊娠で不安になるのは当然です。そんな不安を解消できるよう、パパママ教室や妊産婦サロンなどで安心して出産を迎えられるようサポートします！

けやき子育て支援センター  
伊藤今日子 写真右  
中村清香 写真左



## NEW TOPICS、土曜日の母子健康手帳の交付が可能に



PLACE けやき子育て支援センター 北部子育て支援センター  
DATE 同～金（祝日除く）9:00～15:00

働いている方やご夫婦でも母子健康手帳を受け取りやすいよう土曜日にも交付が可能となりました。

※土曜日の交付開始に伴い、各地区コミュニティセンターでの交付は終了します。月曜日から金曜日は、役場本庁1階子ども家庭課で交付しています。

## 産前支援