



～すこやかな妊娠・出産・育児について～

妊婦さんとママをみんなで支えましょう♪

♡妊婦さんへ♡

♡妊娠がわかったら、早めに妊娠届出をしましょう♪

妊娠届出は、市役所こども健康課、東棟2階⑤⑥窓口で行います。届け出により、母子(親子)健康手帳と妊婦健康診査受診票を交付します。妊娠証明書の提出は必要ありませんが、妊娠がわかる書類(エコー画像など)などがありましたら持参をお勧めします。

また、妊娠中の健康管理や制度についての説明や悩みなどの相談も行っています。時間にゆとりをもってお越しください。*妊娠11週以内を目安に届出しましょう。

♡妊婦健康診査は、定期的に受けて、健康管理にこころがけましょう♪

『妊婦健康診査受診票』の利用で、かかりつけの産科にて妊婦健康診査が公費補助で14回まで受けることができます。また、県外への里帰りの予定がある方は、こども健康課へご相談ください。

妊婦健康診査は妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康を守り、妊娠の経過が順調かどうかをチェックするための大切な健診です。

妊娠中の期間を健やかに過ごし、胎児の成長のためにも、休養やバランスの良い食事、塩分を控える、体重管理や禁酒・禁煙などに気を配りましょう。体調不良の際は早めの受診をしましょう。

♡母子(親子)健康手帳を活用して、成長したお子さんにプレゼントを♪

母子(親子)健康手帳は、健診や予防接種以外にもママ・パパが記録するページがたくさんあります。この子が生まれて思春期までの成長や子育ての様子も記録しましょう。例えば、成人した時、結婚した時などにお子さんへプレゼントすることも出来ますね。

♡こどもの健康応援BOOK『だいすき』を配布しています♪

市では、妊娠届出の際に妊婦さんや乳幼児の健康をサポートする冊子をお配りしています。また、プレママ・プレパパとして、妊娠期から赤ちゃんの特徴などについても学んでおくことも大切です。



『妊婦健康診査』の受け方(一般)

妊娠初期～妊娠23週▶4週間に1回
妊娠24週～妊娠35週▶2週間に1回
妊娠36週～出産まで▶1週間に1回



♡ご家族・市民のみなさまへ♡

周りの方の思いやりのある行動や声かけが妊産婦さんを支えます。

【例】★妊産婦さんの周りでは、副流煙を配慮して喫煙をしない。★体調が悪そうだと気づいたら声をかける。★無理をさせない。など



♡事業者のみなさまへ♡

妊娠中は、体質・体調の著しい変化によって身体にも大きな影響を与えます。周りの方のやさしい配慮が、すこやかな妊娠と出産には必要です。職場環境がこんな雰囲気だといいですね。

【例】★妊婦健康診査が受けやすい。★受動喫煙の害がない。★勤務時間の変更や勤務内容の軽減の相談ができる。(男女雇用機会均等法)

*都道府県労働局雇用均等室

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/roudoukyoku/>

♡産後のママと赤ちゃん♡

♡新生児訪問で、ゆっくりとママの悩みの相談をしています♪

市では、すべての赤ちゃんと産後のママのご家庭に、助産師や保健師が訪問し、産後の体調の回復の確認、授乳、赤ちゃんの体重の伸びなどを一緒に確認を行い、育児に関するアドバイス、子育てサービスの紹介を行います。

育児のスタートは、産後の体調の変化と重なり、泣き止まない赤ちゃんや上手におっぱいを飲んでくれない等で疲れもたまり、不安になることが多くあるようです。新生児訪問は、そんなママたちをサポートしています。

訪問前に、日程の調整などのためお電話をしますので、右記QRコードより **番号を登録** して頂き、応答をお願いします。

沖縄県助産師会
母子未来センター
☎098-938-1103



うるま市役所
こども健康課
☎098-989-0220

