

すこやかな妊娠・出産のために



妊娠したら誰に相談すればよいの？

『子育て世代包括支援センター』の窓口で、保健相談を受けることができます！

- 妊娠に気づいたら、子育て世代包括支援センターの窓口でできるだけ早く妊娠の届け出を行ってください。(11週以内を目安に届け出しましょう)。問い合わせ:923-7609(包括支援係)
- 窓口では、親子手帳の交付とともに、妊婦健診を公費の補助で受けられる受診券(14回分)や、保健師や助産師等による相談、各種の情報提供などを受けることができます。



妊娠したらどうしたらいいの？

妊婦健康診査を必ず受けましょう！

- 妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけなければなりません。
- 少なくとも毎月1回(妊娠24週以降には2回以上、さらに妊娠36週以降は毎週1回)、医療機関などで健康診査を受けましょう。
- 市では、妊娠届け出の際に、妊婦さんや乳幼児の健康をサポートする子育て健康応援BOOK『だいすき』をお配りしています。妊娠期から赤ちゃんや子どもの育ちについて知っておくことも大切です。

子育て健康応援BOOK『だいすき』



妊婦健診って何をやるの？

- 妊婦さんの健康ぐあいや、お腹の赤ちゃんの育ちぐあいをみるため、**身体測定**や**血液・血圧・尿**などの検査をします。
- 特に、**貧血**、**妊娠高血圧症候群**、**妊娠糖尿病**などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができます。
- 市の低出生胎児体重児の割合は**11.9%**(令和2年)で、**県10.9%**、**国9.2%**より高い傾向があります。妊娠中の体調の変化や胎児の発育状態を知るためには、妊婦健診で体の状態を知ることが大切です。

気をつけたい症状

セルフチェック
しよう!

次のような症状が出たら
早く医師に相談を!

- ☑ むくみ
- ☑ 性器出血
- ☑ 腹痛
- ☑ 発熱
- ☑ 下痢
- ☑ めまい
- ☑ はきけ・嘔吐
- ☑ 強い不安感
- ☑ がんこな便秘
- ☑ 普段と違うおりもの
- ☑ 強い頭痛
- ☑ つわりで衰弱がひどい
- ☑ イライラ
- ☑ 動悸が激しい
- ☑ 今まであった胎動を感じなくなったとき



事業主のみなさまへ

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。職場環境がこのような雰囲気だといいですね。

【例】

- ★妊婦健診が受けやすい。
- ★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など)

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ささえます。

【例】

- ★妊産婦さんの周りでは、副流煙に配慮して喫煙しない。
- ★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

マタニティマーク
厚生労働省では、マタニティマークをとった「妊婦にやさしい環境づくり」を推奨しています。



としょかんだより

中央図書館 ☎974-1112
石川図書館 ☎964-5166
勝連図書館 ☎978-4321

今月のおすすめ

ストレスと上手に付き合う



『ストレス脱出レシピ』
ひめの ともみ 監修 主婦の友社 編/主婦の友社
最近、ストレスフルなあなた！実は脳の栄養が足りていない可能性があるんです。心療内科医の著者がストレスを感じた時の脳内の働きをやさしく解説し、栄養素が不足しないよう簡単に取り入れられるレシピを紹介しています。
(一般書)所蔵館 中央

『きみのころをつよくするえほん』



『きみのころをつよくするえほん』
あだち ひろみ 監修 かわはら みずまる 絵/主婦の友社
自分の中にあるネガティブな感情を「もやもやくん」と表現して、上手に付き合っていく方法を子どもに伝える絵本です。子ども達が自分自身を好きになり、自信をもって生きていける。逆境や困難に遭ったとき、そこから立ち直る力「レジリエンス」を育てる内容になっています。
(児童書)所蔵館 石川

『図解でわかる 14歳からのストレスと心のケア』



『図解でわかる 14歳からのストレスと心のケア』
社会応援ネットワーク 著 富永 良喜 監修/太田出版
そもそもストレスって何？スマホが近くにないと不安。これって病気かな？などさまざまなストレスと向き合い、解決していく方法をQ&A方式で紹介しています。カラー図版も満載で、資料編にはおすすめのエンタメやチェックシートもあります。大切な自分の心を上手にケアしましょう。
(一般書) 所蔵館 勝連

電子図書館受付中

Web から申し込みができます。



うるま市立電子図書館で検索

図書館カレンダー

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

赤色は休館日です。

行事案内(4月中旬～5月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	あかちゃんのためのおはなし会	4月20日(木) 午前11時～	すだち
石川	おはなしワールド～英語おはなし会～	4月15日(土) 午前10時30分～	うみともか氏
	Let's go としょかん	5月6日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	金曜日のおはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。☆図書館にない本は、リクエストすることができます。