

妊娠がわかったら…



母子健康手帳をもらいましょう



【発行場所】
保健センター・ひまわりプラザ

妊娠中期にプレママラーをお送りし、各種教室の案内をします。
妊娠後期には、出産前の様子や出産後の生活について、電話でお伺いします。



思いやり駐車場利用証

妊娠7か月から申請できます。
【手続きに必要なもの】 母子健康手帳

【発行場所】 社会福祉課・保健センター・ひまわりプラザ

すべて予約が必要です。

プレママ教室

プレママ教室では産前・産後に役立つ情報がたくさんあります。出産時期の近い方と出会えます。

- 母乳育児
- 産後の赤ちゃんとの生活
- 育児技術

- 妊娠中の栄養
- 出産の経過
- 骨盤体操



パパママ教室

パパママ教室では、出産・育児についてパパと一緒に知っておきたい情報が満載です。

- 赤ちゃんのお世話体験 (沐浴、抱っこ等)
- 育児用品について

- 出産の経過とパパの役割等
- 妊婦体験 (妊婦ジャケット着用)

- パパママの睡眠と赤ちゃんのねんね



ママになったら…



実施場所・問い合わせ先 **ひまわりプラザ**

(※) 自己負担がかかる場合があります。

産後ママのための休憩室 (※)

産後に沐浴の練習、授乳や赤ちゃんとの生活について相談しながら、ひまわりプラザで過ごすことができます。

対象：おおむね産後6か月までの親子

ベビーマッサージ (産後ママのための休憩室)

赤ちゃんとの肌と肌でふれあい、語りかけることで、親子の心のコミュニケーションをはかります。

対象：産後2～6か月の親子

骨盤ケア・べびいケア (産後ママのための休憩室)

ママの骨盤ケアと赤ちゃんの発達段階に応じた姿勢についてのお話です。

対象：妊婦さん・産後の親子

産後ケア (※) (デイケア・宿泊型・訪問型)

産後手助けが必要なママと赤ちゃんのケアを、医療機関や助産所で宿泊や日帰り、訪問によってサービスを利用することができます。

対象：産後24週未満の母子 (デイケア・宿泊型)
産後1年未満の母子 (訪問型)

助産師の相談室

妊娠や出産、母乳や育児について気になることなど、助産師にじっくり相談できます。

対象：妊婦さん・産後の親子

産後ヘルパー (※)

産後手助けが必要なママに、ヘルパーが自宅を訪問し家事や子育てをサポートします。

対象：産後8週未満の母子

べびいケアあそび

赤ちゃんの発達を促すふれあいあそびを保健師と一緒にしましょう。

対象：妊婦さん・産後の親子

産後はホルモンの影響で心もからだも不安定になりがちです。ご家族の方の声かけが支えになります。



問い合わせ先 **保健センター**

県外へ里帰り出産の予定の方は、事前手続きがあります。一度ご連絡ください。