

### 妊娠届出時の相談

妊娠届出書を受け取った人は中総合会館へ来てください。妊娠が分かってうれしさや驚き、不安などのさまざまな思いの中で、つわりのつらさなど体の変化もあるでしょう。保健師に不安や聞きたいことなど遠慮なく話してください。

【場所】中総合会館

【内容】妊娠から産後までのプラン、妊娠中の過ごし方やその人に合うサービスの提案など



### もうすぐパパママ教室

保健師や助産師、栄養士の講話や実物大の赤ちゃん人形を使った体験教室を行い、安心して出産・子育てが始められる準備をお手伝いします。

【対象】妊娠5か月以降の妊婦とそのパートナー（初産婦、市内在住の人優先）

【定員】先着12組

【場所】中総合会館

【内容】赤ちゃん人形を使って抱っこやおむつ交換、お風呂に入れる体験、食事や子育ての話など



### 妊娠7か月頃の相談

出産が近づく中で「どんな準備をしていいかわからない」など不安な人からの相談を助産師や保健師などが受けます。産後のサポートも紹介します。仕事が忙しく休めない人は、産休に入ってから利用してください。

【場所】中総合会館、自宅訪問、オンライン

【内容】産前産後の過ごし方、分娩入院に必要なもの、産後の必要な手続きやその人に合うサービスの提案など



### 新生児訪問などの相談

出産後は、昼夜を問わない授乳などで睡眠不足になり、赤ちゃんの様子など不安なこともできます。そんな時は、助産師や保健師にささいなことでも相談し、一人で抱え込まないようにしましょう。

【対象】生後1～2か月後の赤ちゃんとその家族

【内容】赤ちゃんの発育・発達や母の体調確認、制度の説明やその人に合うサービスの提案など



安心して出産・子育てを  
家族をそばで  
支えるサービス

## INTERVIEW

赤ちゃんはしゃべることができないので、何をしたらいいか、上手に子育てができるか不安でいっぱいです。

パパママ教室に参加して、子育ての話を聞き、お風呂に入れる体験などをやってみると、思っていたよりも赤ちゃんを育てるにはやることが多いなと感じました。今回の体験で、自信を持って赤ちゃんをお風呂に入れることができると思います。

両親はどちらも市内に住んでいるので、出産に向けての準備や子育てについてすぐに相談できるのはありがたいです。実際、妻は自身の両親によく相談しています。まだまだ出産に向けて準備することは多いですが、家事を役割分担するなど、お互いができることをしながら子育てを楽しみたいです。

パパママ教室に参加した  
鉄尾 将敏 さん



2人目の妊娠で、妊娠糖尿病になりました。食事制限に加えつわりがしんどく、体調が優れない時は、夫が上の子どもを連れて出掛け私が休めるようにしてくれました。日ごろから、母には育児の相談や食事の用意をもらい、夫には1人目の経験を生かして、下の子を上手にあやしてもらっています。

新生児訪問では、予防接種のことや授乳に関することなど子どもの相談はもちろんのこと、自分の出産後の体調の変化についてなど丁寧に相談に乗ってもらいました。気軽に相談することができたので、こういった訪問をしてもらえるのはとてもありがたいです。

新生児訪問を受けた  
織田 美里 さん



**子育ての喜び・楽しみ・不安**

妊娠中はお腹の赤ちゃんを感じ、これからのことを考えると喜びと楽しみでいっぱいですが、その一方で、子育てのことを考えると「頼れる家族が近くにいない」「パートナーは仕事で忙しくしている」など不安な気持ちを抱え、ネットで検索してさらに不安になることがあります。昼夜問わず授乳に追われ、子育てや家事を一人で頑張る過ぎると自身の心も体も疲れ切ってしまうます。

**心の支えになる身近な家族の存在**

母親は自分のことを後回しにしがちですが、子育て中は、自身を大切にすることが重要です。それが健やかな赤ちゃんの成長発達につながります。そのため周囲のサポートが重要ですが、その中でパートナーは「自分は子育てで何がで

きるだろう」「相手のことを思ってしまったことがけんかの原因になってしまおう」と悩みを抱えることも。そんな時はお互いの気持ちや家事の役割分担など、夫婦よく話し合ってみてください。また、両親など子育ての先輩に、抱えている悩みや不安を聞いてもらうことも大切ですよ。

**出産・子育て応援事業を実施**

市では、安心して出産・子育てができるよう、保健師や助産師などが妊婦さんや子育て中のご家族と一緒に何が必要かを考える「出産・子育て応援事業」でサポートしています。一人で抱え込まず、夫婦や周りの家族、地域のサポートなどを受けて、一緒に楽しみながら子育てをしていきましょう。

【問い合わせ先】健康づくり課 ☎65・0065