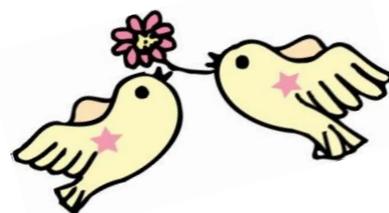


伊勢崎市 両親学級

出産・育児 インフォメーション

～親子のための保健サービスを紹介します～



～目次～

● 妊娠中のサポート・・・・・・・・・・・・・・・・P1

- ・ 妊婦健康診査、妊婦歯科健康診査
- ・ RSウイルス感染症予防接種
- ・ 妊婦のための支援給付

● 出産後のサポート・・・・・・・・・・・・・・・・P1～2

- ・ 産婦健康診査
- ・ 新生児聴覚検査
- ・ 1 か月児健康診査
- ・ 家庭訪問
- ・ こんにちは赤ちゃん事業
- ・ 妊娠、出産、子育てについての相談窓口
- ・ 電話相談
- ・ 産後ケア事業
- ・ ママ・パパになる人への育児情報

● 赤ちゃんの健康管理・・・・・・・・・・・・・・・・P3～5

- ・ 乳幼児健康診査
- ・ 予防接種
- ・ ワクチン&子育てナビ
- ・ 病気
- ・ 乳幼児突然死症候群（SIDS）
- ・ 乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）

● メンタルヘルス・・・・・・・・・・・・・・・・P6

- ・ マタニティブルーズ
- ・ 産後うつ



伊勢崎市保健センター

伊勢崎市大手町 18 番 1 号

TEL 0270-27-6290

FAX 0270-27-6297

妊娠中のサポート

● 妊婦健康診査 ●

妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康の確認や、病気などに早く気づき対応するため、定期的に妊婦健康診査を受けましょう。母子健康手帳と一緒に妊婦健康診査受診票を交付しましたので、ご利用ください。

● 妊婦歯科健康診査 ●

早産や低体重児出産の危険性の高まる歯周病やむし歯の早期発見・治療のため、また赤ちゃんの健康のためにも妊婦歯科健康診査を受けましょう。母子健康手帳と一緒に妊婦歯科健康診査の受診票を交付しましたので、ご利用ください。

● RSウイルス感染症予防接種（妊婦用） ●

妊娠届出時に交付した予診票（ブルー）を使用して接種します。接種期間は妊娠 28 週 0 日～36 週 6 日までです。詳しくは予診票交付時に配布したお知らせや市ホームページを確認してください。

問い合わせ：健康づくり課 0270-27-2746

● 妊婦のための支援給付 ●

妊娠期から出産・子育てまで切れ目のない支援を行うことを目的として「妊婦のための支援給付」と「妊婦等包括相談支援事業」（伴走型相談支援）を一体的に実施しています。

「妊婦のための支援給付」では、妊婦であることの認定後に5万円を支給し、その後妊娠している子どもの人数の届出を受けた後に妊娠している子どもの人数×5万円を支給します。

1 回目の支給は妊娠届出時、2 回目の支給は出生届出後の伴走型相談支援による面談の機会に合わせて支給します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

出産後のサポート

● 産婦健康診査 ●

産後2週間・産後1か月を目安に受ける産婦健康診査の助成を行います。産婦健康診査は、産後間もないお母さんのところとからだの健康をチェックし、必要な支援につなぐことを目的としています。妊娠届出時に母子健康手帳と一緒に産婦健康診査受診票 2 枚を交付しましたので、ご利用ください。

● 新生児聴覚検査 ●

気づかれにくい耳の聞こえの障害を早く発見するために、出生後入院中から生後1か月以内に新生児聴覚検査を受けることをおすすめします。

妊娠届出時に母子健康手帳と一緒に新生児聴覚検査受診票を交付しましたので、ご利用ください。

● 1 か月児健康診査 ●

妊娠届出時に母子健康手帳と一緒に1か月児健康診査受診票を交付しましたので、出産した医療機関でご利用ください。

●家庭訪問●

妊産婦、新生児、乳児を対象に保健師・助産師が家庭訪問します。赤ちゃんの体重測定や育児・母乳などの心配事などをご相談いただけます。

●こんにちは赤ちゃん事業●

安心して子育てができ、赤ちゃんが健やかに成長できるよう地域で子育てを応援します。地域の健康推進員等が、赤ちゃんの生まれた家庭（おおむね生後 4 か月までのお子さんのいるご家庭）を訪問します。訪問時に、子育て情報をまとめた冊子をお届けします。

●妊娠・出産・子育てについての相談窓口● ※電話での相談は随時行っています

	子育て相談	妊産婦相談	窓口健康相談
場所	保健センター	保健センター	各支所保健業務窓口
日時	月～金曜日（祝日・年末年始は除く） 午前 9時～11時30分 午後 1時30分～3時 ※二次元コードによる予約制 	第1・3水曜日 ※4月は第2・第4水曜日 5月は第2・第3水曜日 午前9時～正午 ※電話による予約制	月～金曜日（祝日・年末年始は除く） 午前 9時30分～午後4時 （正午～午後1時は除く） ※二次元コードによる予約制 
内容	育児相談、身体計測、妊娠・出産・子育てに関する相談全般	助産師による、妊娠・出産・母乳育児・卒乳の相談等	育児相談、身体計測、妊娠・出産・子育てに関する相談全般

※母子健康手帳、計測で使うバスタオルをお持ちください。靴下の着用をお願いします。

●電話相談●

電話相談は保健センターで実施しています。
平日：午前8時30分～午後5時15分

●産後ケア事業●

お母さんが安心して子育てできるようサポートする事業です。医療機関や自宅等で、授乳・育児の相談や休息の提供を行います。詳しくは市ホームページをご覧ください。
※産後ケア施設により、利用できるお子さんの月齢等が異なります。
※感染症にかかっている方や医療行為が必要な方は利用できません。

●ママ・パパになる人への育児情報●

動画や資料を市ホームページで情報発信しています。参考にご覧ください。

1. お産編
2. 妊娠中の食事編
3. 親子のための保健サービス編
4. 赤ちゃんのお世話編



赤ちゃんの健康管理

● 乳幼児健康診査 ●

4 か月児健康診査、10 か月児健康相談、1 歳 6 か月児健康診査、2 歳 3 か月児個別歯科健康診査、3 歳児健康診査を実施しています。健診（相談）前に個人通知を送付します。

赤ちゃんの成長・発達の確認や、育児などの心配ごとの相談ができます。

5 歳児健康診査は市内の園（所）で健康診査を行います。



● 予防接種 ●

出生届を提出後、2週間～1か月程度で予防接種予診票等を送付しますので、医療機関に予約のうえ接種してください。詳しくは送付する書類や市ホームページを確認してください。

問い合わせ：健康づくり課 0270-27-2746

● ワクチン&子育てナビ ●

予防接種管理システムと子育て情報を提供するサービスです。登録料・利用料は無料（通信費は利用者負担）です。

- 予防接種スケジュールを自動作成
- 接種予定日が近づくとメールでお知らせ
- 最寄の指定医療機関を検索
- 妊娠中の記録機能
- 子育てに関する情報を検索
- 伊勢崎市からのお知らせの受信機能
- 子どもの成長記録機能 など

登録はこちらから



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



web 版

問い合わせ：健康づくり課 0270-27-2746

● 病気 ●

赤ちゃんは抵抗力が弱く、感染症などにかかると急に症状が悪化することがあるので注意が必要です。以下のような症状や様子のときは早めに救急外来を受診してください。

熱がある

- ・ 生後 3 か月未満の赤ちゃんに 38℃以上の熱がある
- ・ 水分がとれず、おしっこがない
- ・ 嘔吐や下痢の回数が多い
- ・ 呼吸がおかしい（不規則、胸がペコペコくぼむ、鼻の穴がひくひくする）
- ・ 顔色が悪く、あやしても笑わない、機嫌が悪い
- ・ いつもの泣き方ではなく、激しく泣く

吐く

- ・ 嘔吐物に血液や緑色の胆汁が混じっている
- ・ お腹に張りがあり、ぐったりしている
- ・ おしっこが半日以上出ない
- ・ 唇や舌が乾いていて、ぐったりしている
- ・ 嘔吐と下痢が長時間（12 時間以上）続いている
- ・ 強い頭痛や腹痛がある

下痢

- ・ 色が白っぽい便、水のような便、イチゴジャムのような血便が出ている
- ・ 水溶性の下痢が 1 日 6 回以上ある
- ・ 高熱や嘔吐がある
- ・ 機嫌が悪く、水分をほとんど受け付けない、ぐったりしている
- ・ 唇や舌が乾いている
- ・ 尿が半日以上出ない
- ・ 強い腹痛がある

緊急かどうか迷ったら…

・子ども医療電話相談

☎ #8000 受付時間：月～土曜日/午後 6 時～翌日午前 8 時

日曜日・祝日・年末年始/午前 8 時～翌日午前 8 時

休日や夜間に子どもが急に具合が悪くなったとき、すぐに受診した方がよいのか、家庭でどのように対処すればよいかなどについて、保健師または看護師が電話で相談に応じます。

※通話料は有料です。

※IP 電話、ダイヤル回線等を利用の人は携帯電話からかけるか、

TEL. 03-6735-8835 へ電話してください。



● SIDS（乳幼児突然死症候群） ●

SIDS（=Sudden Infant Death Syndrome）は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息でなく睡眠中に突然死亡する病気です。原因はまだわかっていません。

●●● SIDS から赤ちゃんを守るための 3 つのポイント ●●●

原因が解明されていない SIDS ですが、次の 3 つを守ることによって、発症の可能性を小さくできることがこれまでの研究で明らかになっています。

1 歳になるまでは、寝かせる時は あおむけに寝かせましょう

うつぶせ寝が、あおむけ寝に比べて SIDS の発生率が高いという研究結果がでています。医学上の理由で必要なとき以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。この取り組みは、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

たばこを止めましょう

たばこは SIDS 発症の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんのほうが SIDS の発症率が低いということが研究者の調査からわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。

（参考資料：厚生労働省 「睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう」より）

●乳幼児揺さぶられ症候群（Shaken Baby Syndrome = SBS）●

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります。抱いたり、あやしたりするときは、強く揺さぶらないようにしてください。

●●● SBSを防ぐためには ●●●

- 無理に泣き止ませようと激しく揺さぶらないで。
- 赤ちゃんの「泣きの特徴」と「激しく揺さぶってはいけないこと」を家族に知ってもらいましょう。
- 泣かれてイライラするのはみんな一緒。赤ちゃんのお世話をする全ての人にも、揺さぶりの危険性を知ってもらいましょう。

●●● 泣きへの対処法 ●●●

1. 赤ちゃんが欲しがっていると思うものを試してみましょう。

例えば、授乳をする、オムツを替える、抱っこをする、暑かったり寒かったりしないか、散歩やドライブに出かけて気分を変えてみるなど。



2. 赤ちゃんがお母さんのおなかにいたときの状態を思い出させてみましょう。

例えば、おくるみやタオルケットに包んであげる、ビニールをくしゃくしゃさせて音を聞かせるなど。



それでも泣き止まない…

そんなときは赤ちゃんを安全なところに寝かせて、ほんの少しその場を離れましょう。そして自分がリラックスしましょう。廊下やトイレでも構いません。少ししたら、戻って様子を確認してください。

例えば、深呼吸をして10秒数えてみましょう。落ち着いてきます。それでも落ち着かなければ家族や友人、相談窓口に電話をしてみましょう。



ここもチェック!!



厚生労働省が製作した動画『赤ちゃんが泣きやまない』

赤ちゃんの保護者はもちろん、赤ちゃんに関わる周りの方にも赤ちゃんの泣きの特徴やSBSの危険性が分かる内容になっています。(約11分)

ホームページ ☞ <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000030718.html>

メンタルヘルス

● マタニティブルーズ ●

出産後2～3日頃から起きるこころの変化（気持ちの揺れが激しくなること）をマタニティブルーズといいます。産後のさまざまな変化（ホルモン分泌の変化や赤ちゃん中心の生活リズムなど）が影響して情緒が不安定になり、涙もろくなったり、不安やイライラ感がつのるなどしますが、病気ではありません。多くは数週間から1か月程度で症状は回復します。

どんな状態になるの？

- わけもなく泣いてしまう
- 気分が落ち込みやすくなる
- 感情の起伏が激しくなる
- 食欲が低下する
- 食べすぎてしまう
- 集中力がなくなる など

どうすればいいの？



新しい環境に慣れてくることで自然に解消されていくものです。
周囲の人にも理解や協力してもらい、あまり気にせずにのんびり過ごしましょう。

● 産後うつ ●

マタニティブルーズの状態が1か月以上続いたり、症状が強いときは産後うつ病が疑われます。早期に発見して治療すれば、改善も早くなるので、不安定な状態からなかなか抜け出せないようなときはクリニックなどで相談してみましょう。

チェック!! こんな症状ありませんか？

- 赤ちゃんがかわいく思えない
- 育児に自信がもてない
- 赤ちゃんのお世話が全くできない
- 表情がなくなってきた
- 疲労感が強く活動する気力がない
- ささいなことにイライラする
- この先に待つ楽しいことが考えられない
- 心配や不安で頭がいっぱいになる

こんなところへ相談を

◎医療機関

◎伊勢崎市保健センター

◎群馬県こころの健康センター

◎伊勢崎保健福祉事務所

精神科や心療内科をおすすめします。

TEL 0270-27-6290

TEL 027-263-1156

TEL 0270-25-5066

