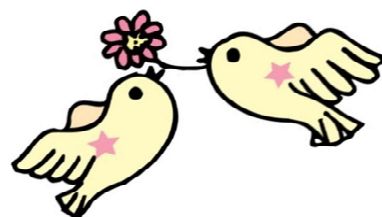


出産・育児 インフォメーション

～親子のための保健サービスを紹介します～



伊勢崎市



～目次～

●妊娠中・出産後のサポート・・・・・・・・・・P1～

- ・妊婦健康診査、妊婦歯科健康診査
- ・出産・子育て応援ギフト事業
- ・産婦健康診査
- ・新生児聴覚検査
- ・電話相談
- ・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
- ・産後ケア事業

●赤ちゃんの健康管理・・・・・・・・・・P3～

- ・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



健康管理センター	連取町 1155	TEL. 0270-23-6675	FAX. 0270-21-8995
赤堀保健福祉センター	西久保町二丁目 123-1	TEL. 0270-20-2210	FAX. 0270-40-0002
あずま保健センター	東町 2670-4	TEL. 0270-62-9918	FAX. 0270-62-9917
境保健センター	境 637	TEL. 0270-74-1363	FAX. 0270-74-1363

妊娠中のサポート

● 妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査 ●

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。また、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、妊婦歯科健康診査の受診票を交付しました。赤ちゃんの健康のためにもぜひ受診してください。

【受付窓口・問い合わせ】 各保健センター

● 出産・子育て応援ギフト事業（国の出産・子育て応援給付金） ●

安心して出産・子育てができる環境を整えるため、妊娠中からの面談、情報提供等を行う伴走型相談支援と出産育児関連用品購入等のための経済的支援を実施します。

① 伴走型相談支援

妊娠中から身近で相談に応じ、出産・育児等の見通しをたてるための保健師等との面談やその後の情報発信・相談等を行う。

② 経済的支援

妊娠届出時：**出産応援ギフト**（5万ポイント）
出生届出後：**子育て応援ギフト**（5万ポイント）
※ISECA 会員登録または専用会員カード登録が必要です。
※5万ポイントは5万円相当。
※ポイント有効期限 付与日から2年間。

【受付窓口・問い合わせ】 各保健センター

産後のサポート

● 産婦健康診査 ●

伊勢崎市では、産後2週間・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。健診費用が助成額を上回った場合は自己負担、治療を行った場合は保険診療となります。なお、県外の病院で産婦健康診査を受ける場合は、各保健センターにお問い合わせください。

【受付窓口・問い合わせ】 各保健センター

● 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。なお、県外の医療機関で出産される場合は、各保健センターにお問い合わせください。

【受付窓口・問い合わせ】 各保健センター

● 電話相談 ●

電話相談は各保健センターで実施しています。お気軽におかけください。

● 家庭訪問 ●

妊産婦、新生児、乳児を対象に相談内容（育児・母乳の心配事など）により、保健師・助産師等が家庭訪問します。希望する人は、各保健センターにご相談ください。

● 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、「子育て支援ノートブック」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

	子育て世代包括支援センター（健康管理センター） 専用ダイヤル：TEL0270-40-5018 月曜日～金曜日（※祝日・年末年始除く）午前8時30分～午後5時15分		窓口健康相談 （各保健センター）
	子育て相談	助産師による妊産婦相談	
場所	健康管理センター	健康管理センター	赤堀保健福祉センター あずま保健センター 境保健センター
日時	月～金曜日（祝日・年末年始は除く） 午前9時～11時 午後1時30分～3時30分 ※来所での相談は二次元コードまたは電話による予約制です。 ※予約時間以外の時間帯で相談を希望される場合はお問い合わせください。	第1・第3水曜日 （5月は第2・第3水曜日 1月は第3・第4水曜日） （注意）祝日の場合は翌日となります 午前9時～11時15分 ※来所での相談は電話による予約制です。	月～金曜日（祝日・年末年始は除く） 午前9時～11時 ※来所での相談は二次元コードまたは電話による予約制です。 ※予約時間以外の時間帯で相談を希望される場合はお問い合わせください。
内容	育児相談、身体計測、その他妊娠・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、その他妊娠・出産・子育てに関する相談全般

※計測で使うバスタオルのご用意、大人はマスク着用及び少人数での来所をお願いしています。

子育て相談・窓口健康相談
のご予約はこちらから



●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。

※産後ケア施設により、お子さんの利用月齢が異なります。

※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。

詳しくはホームページをご覧ください

●ママ・パパになる人への育児情報●

動画や資料を市のホームページで情報発信しています。

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●

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。
新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、急に変更になる場合があります。



●予防接種●

予防接種には定期接種（無料）と任意接種（全額自己負担）があり、医療機関で接種します。
定期接種については、出生届が出た後、予診票を送付しますので、医療機関に予約のうえ、予診票・母子健康手帳を持って接種してください。詳しくは送付した予診票や市ホームページなどを確認してください。

●ワクチン&子育てナビ●

伊勢崎市の予防接種など、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
- 子育てに関する情報を検索
- スケジュールのカレンダー表示機能
- こどもの成長記録機能

スマートフォン・携帯電話から、
次のアドレスを入力または
二次元コードを読み取り
アクセスしてください。



<http://isesaki.city-hc.jp/>

●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、おしっこがでない
- ・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

子どもの急病時の家庭での対処方法や受診の必要性について、保健師や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、ひかり電話など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 つを守ることで、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、相談窓口で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募るなどしますが、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

◎群馬県こころの健康センター

◎伊勢崎保健福祉事務所

◎各保健センター

精神科や心療内科をおすすめします。

TEL 027-263-1156

TEL 0270-25-5066

TEL は目次ページ下部をご覧ください

