

～すこやかな妊娠と出産のために～



妊娠したらどうしたらいいの？

妊婦健康診査は必ず受けましょう。

- ・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。



妊婦健康診査ってなにをするの？



- ・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。



妊娠したら誰に相談したらいいの？

専門家の保健指導を受けましょう。

- ・妊娠に気づいたら、桂川町総合福祉センターにできるだけ早く妊娠の届出を提出してください。
- ・窓口では、母子健康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や、保健師等による相談、母親学級・両親学級の紹介、各種の情報提供などを受けることができます。
- ・分娩前後に帰省するなど、住所地以外で過ごす場合は、その旨を住所<sup>むね</sup>地及び帰省地の市町村の母子保健担当に連絡し、母子保健サービスの説明を受けましょう。
- ・その他、妊娠・出産についてのお悩みも、専門家にご相談ください。



「おなかの赤ちゃんこんにちは」お話し会

妊娠末期【妊娠8ヶ月（28週）以降】のママさん達を対象とした助産師を交えてのお話し会です。

お産が近づくとつれ、赤ちゃんに会える楽しみと同時に、不安も大きくなっていくものです。

ママの大きな安心は良いお産につながります。

赤ちゃんを迎える気持ちや不安なこと…いろいろお話しませんか？

助産師が安心してお産を迎えられるようにお手伝いします。

日 程	対 象 者
平成20年11月10日（月）	予定日が平成21年2月2日までの方
平成21年1月5日（月）	予定日が平成21年3月29日までの方
平成21年3月2日（月）	予定日が平成21年5月23日までの方

時 間 10：30～12：00（受付10：15～10：30）※要予約（当日まで可）

場 所 総合福祉センター「ひまわりの里」 子どもの部屋（※お子さん連れもOKです。）

持ってくるもの 母子手帳、バスタオル

申込先 健康福祉課 健康づくり係（総合福祉センター「ひまわりの里」内）

