

すこやかな妊娠と出産のために

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子の変化しやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法、食事のとり方などを十分に注意しましょう。

また、妊娠中は、妊婦健康診査を受けて、胎児の育ちや自身の健康状態をみてもらいましょう。

●子育て世代包括支援センター（市町村保健センター）について

地域の保健師や助産師、子育て支援員等が、妊娠、出産、子育てまでのあらゆる相談に寄り添い、すこやかな妊娠、出産子育てを応援し、支援をしていきます。出産や子育てに関する行政サービスの利用や手続き、お子さんの成長発達の心配ごとなど、まずはこちらにお電話をください。

親子健康手帳交付時に担当者、連絡先について確認しましょう。

名 称	
担 当 者 (地区担当保健師等)	
連 絡 先	

●子育てガイド（セルフプラン）について

大切な妊娠期を安心して過ごせるよう、お住まいの子育て世代包括支援センター担当者等とともに妊娠中からのプランを考え、家族で安心して赤ちゃんを迎える準備をしていきましょう。子育てガイド「妊娠期（P66～67）」・「産後・子育て期（P68～69）」やお住まいの市町村によっては、独自のプラン様式がありますのでそちらを活用ください。

センター担当者との面談時は、子育てガイドやプラン様式をみながら、状況に応じて必要なサポートと一緒に確認しましょう。



妊娠出産や育児等に関する相談窓口 「妊娠出産・不妊ほっとコール」



- 妊娠出産や育児に関する様々な悩みや不安など専任助産師による相談窓口です。

※面談相談も可能
まずは、お気軽にお電話ください。

▶ 075-692-3449

相談日：月～金※祝日・年末年始は除く 時間：9:15～13:15 / 14:00～16:00

産後のこころとからだサポート

出産後、母体が妊娠前の状態に戻るまでの約4～8週間の産褥期は、心と体をしっかりケアしていくことが大切です。妊娠・出産によるホルモンバランスの変化や慣れない育児生活で不安になりやすい時期でもあります。

～日頃こんなことを感じますか？振り返ってみましょう。～

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 不安になる | <input type="checkbox"/> 育児が楽しくない |
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む | <input type="checkbox"/> 子どもの遊ばせ方がわからない |
| <input type="checkbox"/> 不眠やイライラがある | <input type="checkbox"/> 子育ての話し相手や手伝ってくれる人がいない など |
| <input type="checkbox"/> なぜか疲れる | |

●産後のお母さんのこころとからだ

出産後に、気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものと言われていますが、2週間以上続く場合もあります。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされ、育児不安や疲れとして見逃されやすいので注意が必要です。



「赤ちゃんのお世話がしんどい」、「育児のコツがわからない」、「少しゆっくりやすみたい」、そんなときは、ひとりで悩まず、子育て世代包括支援センター担当者（前ページ）にご連絡ください。こころとからだを休める産後のケアや家事育児のサポートなどを一緒に考えます。

●お父さんの産後うつ

最新の研究で、男性（お父さん）も産後うつになることがわかってきました。赤ちゃんが生まれてから急激に赤ちゃんを中心とした生活に変化するため、お父さんも、変化に対する戸惑いから気持ち落ち込みやすくなります。



つらくなった時や困った時に助けを求められる人の連絡先を控えたり、家事育児など利用できるサポートの準備をしたりしておきましょう。また、だれかに話してみることで、次のきっかけが見つかることもあります。職場の先輩お父さんなど、周囲の方に聞いてもらうのもひとつの方法です。

産婦健康診査

出産後のお母さんのからだところが順調に回復しているか、赤ちゃんへの授乳がうまくいっているかを確認するための健康診査です。

産後ケア事業

出産後のお母さんのセルフケア能力を高め、お母さんとその家族が健やかな育児ができるよう、十分に休息ができる環境を整えたり、必要な助言をしたりして、お母さんのからだところの安定を促します。

※お住まいの市町村により、産後ケア事業の実施内容・利用方法が異なります。

子育てガイド 産後・子育て期	
時 期	
乳幼児健診	1か月児健診 3～4か月児健診 6～7か月児健診 9～10か月児健診 1歳6か月児健診
産婦健診	2週間健診 1か月健診
自分や家族ですること	<p> <input type="checkbox"/> 出産後に必要な手続きを行う、経済的な支援を受ける <input type="checkbox"/> 出生届 <input type="checkbox"/> 公的医療保険の加入 <input type="checkbox"/> 児童手当 <input type="checkbox"/> 子育て支援医療費助成 <input type="checkbox"/> 出産育児一時金 </p> <p> <input type="checkbox"/> 出産後の面談を受ける（訪問や来所） <input type="checkbox"/> 産後のケアや子育てのサポートを利用する <input type="checkbox"/> 予防接種を継続して受ける、かかりつけの小児科を決める <input type="checkbox"/> 地域の子育て講座や交流の場（地域子育て支援拠点など）を利用する </p> <p> 利用できるサポート <input type="checkbox"/> 産前・産後サポート事業 <input type="checkbox"/> 新生児訪問 <input type="checkbox"/> 産後ケア <input type="checkbox"/> 一時預かり <input type="checkbox"/> ショートステイ <input type="checkbox"/> ファミリー・サポート・センター <input type="checkbox"/> 子育て講座 <input type="checkbox"/> 地域子育て支援拠点 </p>
お仕事の関係	<p> <input type="checkbox"/> 出産後、慣らし保育期間などを踏まえて、職場復帰の時期を改めて検討する <input type="checkbox"/> 保育所等の情報を集め、足を運んでみる→利用申込みをする <input type="checkbox"/> 育児休業給付金を申請する（原則会社経由） <input type="checkbox"/> 産前産後の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申し出る（原則会社経由）※ <input type="checkbox"/> 育児休業取得中の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申し出る（原則会社経由）※ </p> <p> <input type="checkbox"/> 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う <input type="checkbox"/> 夫婦それぞれが職場復帰後の働き方（短時間勤務や残業免除等）について会社と相談する <input type="checkbox"/> ファミリー・サポート・センター、ベビーシッターサービス等の利用を検討する </p> <p style="text-align: right;">※出産前に申請をすることも可能です。</p>



MEMO

MEMO

お母さん・お父さんの悩みや 子育てに関する相談窓口

赤ちゃんが産まれてから、お母さん、お父さんは大変忙しくなります。子育て中はストレスがたまりやすくなります。そのため、普段は元気なお母さん、お父さんであっても、イライラする、眠れなくなる、急にふさぎ込むなど心身の調子がとれなくなることもあります。

子どものことで不安に思っていることはありませんか

- ◎夜泣きがひどい、寝つきが悪い、母乳を飲んでくれない、離乳食をいやがる など
- ◎保育所、幼稚園、認定こども園の先生や友だちになじめない、言葉がはっきりしない、興味を示すものが限られている、集団の中で落ち着いていられない、聞かれたことに答えない、同じ言葉を繰り返す など

気になることや、
悩みがあるときは、まずは、
家族と話し合みましょう。
そして、家族以外にも
子育ての助けになる人を
探してみましょう。

子育ての悩みは誰にでもあります。

自分の健康や子育てについて悩みがあるときは、まず、自分の気持ちを家族に伝え、よく話し合みましょう。子どもは多くの人の手に支えられて育っていきます。家族だけで悩まず、市町村子育て世代包括支援センター・保健センター、保健所、かかりつけ医などに気軽に相談してみましょう。

また、両親学級などで知り合った家族、近隣の子育てボランティアなどは、身近なところで子育てのことを一緒に考えてくれる仲間です。育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して、こうした知り合いをつくることも、ストレス解消に役立ちます。

相談できる
人・場所

連絡先

お母さん・お父さんのからだや心の悩み、こどもの発育や発達、子育ての仕方に関する相談

かかりつけの医療機関、市町村子育て世代包括支援センター・保健センター、保健所、精神保健福祉センター、発達障害者支援センター、児童発達支援センター、医療的ケア児支援センター

名称

連絡先

名称

連絡先

名称

連絡先

養育上の悩みや生活の不安などに関する相談

子育て世代包括支援センター、地域子育て支援拠点、幼稚園、保育所、認定こども園、児童館、主
任児童委員※、民生・児童委員※、福祉事務所、児童相談所、市町村子ども家庭総合支援拠点

※厚生労働大臣から委嘱され、子育ての不安、妊娠中の心配ごとなどの相談、援助、福祉事務所を始めとする関係機関との調整など必要な支援を行っています。

名称

連絡先

名称

連絡先

名称

連絡先

【児童相談所相談専用ダイヤル 0120-189-783】【DV相談ナビ全国共通ダイヤル #8008】

〈相談したときの記録〉

相談日時	年月日	内容	備考(相談先など)
年	月	日	
年	月	日	
年	月	日	
年	月	日	
年	月	日	

地域の育児サポート

育児に疲れてしまったときや病気になったときなどは、地域の育児サポートを利用するのも良いでしょう。保育所などで子どもを一時的に預かる「一時預かり」や「ショートステイ」、地域における子育ての相互援助活動を行う「ファミリー・サポート・センター」、妊娠、出産や子育てに関する相談・支援などを行う「子育て世代包括支援センター」や「市町村子ども家庭総合支援拠点」、身近なところで子育てで親子が気軽に集まって交流する場を設けて子育てに関する相談や地域の子育て情報を提供する「地域子育て支援拠点」、家事支援、育児指導、家庭教育支援などを行う家庭訪問があります。地域によっては、この他さまざまな行政サービスを利用できる場合もありますので、まずはお住まいの子育て世代包括支援センター・保健センターにお問い合わせください。

利用するサービス	担当課	連絡先

ひとり親家庭の様々な不安に関する相談

ひとり親家庭の方々の生活相談、子育て相談、就業相談など、自立に向かうための一貫した支援を行っています。「子育てと仕事の両立が大変」、「ひとり親家庭になったけれど…何から始めたらよいかわからない」など、京都府ひとり親家庭自立支援センターにまずはお電話をください。

南部センター

075-662-3773 (京都ジョブパークマザーズジョブカフェ内)
父子専用075-692-3478



北部センター

0773-23-2771 (北京都ジョブパークマザーズジョブカフェ内)

京都府内の市町村子育て世代包括支援センター・保健センター、保健所の連絡先はこちらをご覧ください。



京都府内の子育て応援情報



小さく生まれた赤ちゃん、病気をもって生まれた赤ちゃんの 母子健康手帳サブブック「きょうとすくすくブック」

小さく生まれた赤ちゃんや先天性の病気をもつ赤ちゃん等とご家族のための母子健康手帳サブブックです。概ね6歳までのお子さんの成長や医療の記録ができるよう作られており、医療機関や市町村窓口等で配布しています。詳細はこちらをご覧ください。

対象のお子さん

- ①出生体重が1,500g未満で出生されたお子さんとその家族
- ②下記に該当するお子さんで手帳を希望される方
 - ・上記①以外の低出生体重児 (2,500g未満)
 - ・病気をもって生まれた赤ちゃん (ダウン症候群や心疾患など)
 - ・医療的ケアを必要とするお子さん
 - ・出生後にNICU (新生児集中治療室) に入院したお子さん 等



京都府医療的ケア児等支援センター「ことのわ」

相談専用電話 075-414-5120

病気や障害があることで、人工呼吸器の管理やたんの吸引等の医療的ケアを日常的に必要とする子どもとその家族の相談に応じるとともに、地域で安心して生活できるよう関係機関の連絡調整や支援者育成等を行っています。



小児慢性特定疾病にかかっている児童等に対して

子どもが下記の疾患群に属する小児慢性特定疾病 (国指定788疾病) にかかった場合、公費で医療が受けられます。また、自立のための各種支援 (自立支援事業) や日常生活用具の給付を受けられる場合があります。



悪性新生物、慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、内分泌疾患、膠(こう)原病、糖尿病、先天性代謝異常、血液疾患、免疫疾患、神経・筋疾患、慢性消化器疾患、染色体又は遺伝子に変化を伴う症候群、皮膚疾患、骨系統疾患、脈管系疾患

また、お子さんご家族からの、「病気のことや助成制度のことが知りたい」「就学や進学が不安」「同じ病気の人と話したい」などの様々なお悩みに応えるため、小児慢性特定疾病児童等自立支援員による専用の相談窓口を開設しています。



自立支援員相談専用番号
075-414-3714 (みんなあんしん)

女性のための相談窓口

女性が生活する上で直面するあらゆる悩みの相談窓口です。
自分自身の生き方、夫婦や親子の関係、夫や恋人からの暴力・暴言、家族や近所の人間関係など、働く女性の待遇や労働条件、職場の人間関係やハラスメント (セクハラ・マタハラ・パワハラ)、法律や制度、仕事と家庭の両立の仕方等、ひとりで悩まずに、まずはお電話ください。チャット相談も可能です。予約方法等の詳細はこちらをご覧ください。



きょうと子育てピアサポートセンター

センターポータルサイトでは、府内の子育て支援情報をまとめてご覧いただけます。また、専任助産師等による妊娠、出産、不妊に関する相談窓口があります。



子育て家庭のための健康ガイド

妊産婦のいるご家庭の方に向けた行政保健サービスや子育て制度について紹介しています。また、障害や病気をもつお子さんへの医療費助成、ひとり親家庭の方へのサポート等も掲載しておりますのでご活用ください。



きょうと子育て応援パスポートアプリ「まもっぷ」

「まもっぷ」は子育て家庭や妊婦の方が、外出先で便利な情報を入手できる電子マップを搭載したスマホアプリです。
登録すると、「きょうと子育て応援パスポート」がスマホ画面で表示できるようになり、お店で割引サービスなどお得な特典を受けることができます。トップページのマップからは近くの授乳室やオムツ交換スペースのあるスポットが簡単に検索できるほか、地域のイベント情報なども発信しています。



京都おもいやり駐車場利用証制度

障害のある方、高齢者や難病の方、妊産婦やけがをされた方など、歩行が困難な方に利用証を交付し、車いすマークの駐車場等を利用いただく制度です。利用証の申請に関する詳細はこちらをご覧ください。



交付対象となる方 (妊産婦の場合)

母子健康手帳取得時から産後12か月までの方 (産後は乳児同乗の場合のみ対象となります)