

## 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、からだの調子に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。

### ●子ども家庭センター（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、まずはこちらにご連絡ください。

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・サポートプラン）について

大切な妊娠期を安心して過ごせるよう、お住まいの子ども家庭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ご活用ください。

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週間は、こころとからだをしっかりと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"/> こ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<br>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」、「少しゆっくり休みたい」、そんなときは、ひとりで悩まず、子ども家庭センター担当者（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が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

出産後間もないお母さんのからだこころの健康保持のため、母体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などを確認するための健康診査です。

### 産後ケア事業※

出産後のお母さんとその家族が健やかな育児ができるよう、十分に休息できる環境を整えたり、授乳や沐浴のサポートをしたりして、お母さんのからだこ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。

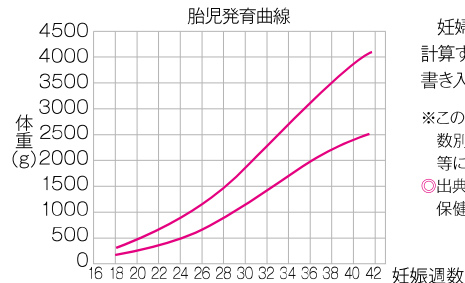
子育てガイド 妊 娠 期																		
時 期	初期				中期				後期									
月	2か月		3か月		4か月		5か月		6か月		7か月		8か月		9か月		10か月	
週 数	4~7週 ( 月 日~)		8~11週 ( 月 日~)		12~15週 ( 月 日~)		16~19週 ( 月 日~)		20~23週 ( 月 日~)		24~27週 ( 月 日~)		28~31週 ( 月 日~)		32~35週 ( 月 日~)		36~40週 ( 月 日~)	
妊婦健診	4週間に1回						2週間に1回						1週間に1回					
自分や家族で すること	<input type="checkbox"/> 親子健康手帳と妊産婦健診受診券等を受け取り、妊娠届出後の面談を受ける <input type="checkbox"/> 出産する施設を決めて、予約をする <input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる(家族や周囲の人にも近くで喫煙しないように配慮してもらう) <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> 育児グッズを準備する <input type="checkbox"/> 母親学級・両親学級に参加する <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う <input type="checkbox"/> 近所の小児科や地域の交流の場(地域子育て支援拠点など)の情報を集め、足を運んでみる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> 産前・産後のサービスについて利用を検討する <input type="checkbox"/> 上の子の出産時の体制を考える(一時預かり、ファミリーサポート等) <input type="checkbox"/> 入院セットを準備する <input type="checkbox"/> 出産時の連絡先リストを作る(産院・タクシーなど) <input type="checkbox"/> 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>									
	<b>利用できるサポート</b> <input type="checkbox"/> 妊婦訪問 <input type="checkbox"/> 電話相談 <input type="checkbox"/> 母親学級・両親学級 <input type="checkbox"/> 産前・産後サポート事業 <input type="checkbox"/> 地域子育て支援拠点などの交流の場 <input type="checkbox"/>																	
お仕事の関係	<input type="checkbox"/> 出産予定日を会社に伝える。妊娠中の働き方(時間外労働、休日労働、深夜労働)の希望を伝え、相談する <input type="checkbox"/> 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し、「母性健康管理指導事項連絡カード」(P76)を勤務先に提出する <input type="checkbox"/> 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は会社に申請する <input type="checkbox"/> 産休につ <input type="checkbox"/> 育休につ				業の制限など)の希望を伝え、相談する カード」(P76)を勤務先に提出する いて、会社に報告し、取得する(出産後の働き方の希望も伝える) いて家族で話し合い、会社へ申請する~産後パパ育休も創設されました!~ <input type="checkbox"/> 仕事の引き継ぎの準備をする													

### 妊娠中の体重増加の目安

出典：妊娠中の体重増加指導の目安 (令和3年3月)

妊娠前の体格 (BMI)	体重増加量の目安
低体重 (やせ)：BMI18.5未満	12 ~ 15kg
ふつう：BMI18.5以上25.0未満	10 ~ 13kg
肥満 (1度)：BMI25.0以上30.0未満	7 ~ 10kg
肥満 (2度以上)：BMI30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容や生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。



妊婦健康診査の超音波検査により、胎児の推定体重を計算することができます。推定体重を胎児の発育曲線に書き入れて赤ちゃんの発育の様子を確認してみましょう。

※この曲線の、上下の線の間は約95.4%の赤ちゃんの妊娠週数別推定体重が入ります。心配なことがあれば、医療機関等に相談しましょう。

◎出典「推定胎児体重と胎児発育曲線」保健指導マニュアル



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	<input type="checkbox"/> 出産後に必要な手続きを行い、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 <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  <b>利用できるサポート</b> <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 <input type="checkbox"/> 次回予約： 年 月 頃						
お仕事の関係	<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） <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  ※出産前に申請をすることも可能です。						



地域の育児サポート

「ひとりで子育てしていて不安」「用事があり、育児を手伝ってほしい」、「家事や育児に追われて、少し休みたい」そんな時は、地域の育児サポートも利用できます。

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」、身近なところで子育て親子が気軽に集まって交流する「地域子育て支援拠点」、家事・育児支援、育児指導などを行う家庭訪問などがあります。

行政サービスの詳細や利用については、お住まいの市町村子ども家庭センターにお問い合わせください。

利用するサポート	担当者	連絡先

京都府内の市町村子ども家庭センター・保健センターの連絡先はこちらをご覧ください。



# 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いです。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悪くなることもあります。

## こ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、認定子ども園、幼稚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、家族と話し合しましょう。  
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、よく話し合しましょう。こどもは多くの人の手に支えられて育っていきます。お母さん、お父さんだけで悩まず、市町村子ども家庭センター・保健センター、保健所、地域子育て相談機関、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、市町村子ども家庭センター・保健センター、地域子育て相談機関、保健所、精神保健福祉センター、児童発達支援センター、発達障害者支援センター、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

市町村子ども家庭センター、地域子育て相談機関、地域子育て支援拠点、保育所、認定子ども園、幼稚園、児童館、民生・児童委員\*、主任児童委員\*、福祉事務所、児童相談所

\*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。

## 【親子のための相談LINE】

子育てや親子関係について悩んだときに、匿名で相談できる窓口です。



## 【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】

名称

連絡先

名称

連絡先

名称

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電話又はメールでお気軽にご相談ください。

## 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)

## 女性の様々な不安や悩みに関する相談

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、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。  
チャット相談もありますので、お気軽にご相談ください。



## 男性相談員による男性相談窓口

仕事や学校生活、家族や近所の人間関係、将来への不安、就労・労働相談、消費生活問題、パートナーからの暴力・暴言、性暴力など、男性のあらゆる悩みについて、専門の男性相談員が相談に対応します。



## 〈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		

## 京都府内の子育て応援情報



### 子育て家庭のための健康ガイド

#### 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。



### きょうと子育てピアサポートセンター

府内の子育て支援情報を公式SNSなどからご覧いただけます。また、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。詳細はセンターポータルサイトをご覧ください。



### きょうと子育て応援パスポートサイト「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ウェブサイトです。

登録すると、「きょうと子育て応援パスポート」が画面上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など、子育てにやさしい取組を実施しているキッズフレンドリー施設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。



キッズフレンドリー施設ステッカー

### 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。交付対象となる方や利用証の申請に関する詳細はこちらをご覧ください。



MEMO

### 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。

対象のご家族

- 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とその家族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お子さん（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



詳細はこちら

### 小児慢性特定疾病にかかっているお子さんへの支援制度

こどもが下記の疾患群の小児慢性特定疾病（国指定801疾病）にかかった場合、医療費の自己負担額を一部助成します。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、お子さんとご家族からの、「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」などの様々なご相談をお受けします。

### 京都府医療的ケア児等支援センター「ことのわ」

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こ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。



MEMO

# こども まんなか