

# 出産

## 【赤ちゃんが生まれたら】

### ●「こんにちは赤ちゃん訪問」でご家庭へ伺います

生後2カ月頃に、全てのご家庭に助産師や保健師が訪問し、体重の測定・発育発達の確認、育児相談、授乳相談、スキンケアなど、赤ちゃんの相談やママの産後ケアについての相談、育児情報の提供などを行います。



体重測定

発達・発育の確認



### ●すくすく子育て相談室 — 産前・産後サポート事業 —

妊娠中および生後4カ月未満の母子で、育児に不安がある方などに対してサポートします。

「妊婦さんの相談」や「ママと赤ちゃんの相談」、さらには助産師などが訪問し、話を伺いながら相談に応じる「妊産婦家庭訪問」などがあります。



#### 妊婦さんの相談

マタニティエクササイズ・お産の進み方・栄養のポイント、おっぱいの手入れなどについて集団講話や個別相談に応じます。



#### ママと赤ちゃんの相談

授乳相談、育児相談、アフターエクササイズ、産後のからだづくりなどについて、集団講話や個別相談に応じます。

### ●産後ケア事業

育児不安や体調不良などがあり、家族等から家事や育児の援助が受けられない方を対象に、医療機関（産科）などに宿泊しママの体のケアや沐浴（もくよく）、おむつ交換の仕方、育児相談等を行います。



宿泊部屋の様子

【利用回数】1回7日まで

【利用料金】利用料の一部自己負担があります。  
(非課税世帯・生活保護世帯の方は無料)

# 子育て期

## ●母子保健コーディネーターが子育て期の相談やサービスを紹介します

- ・すこやか赤ちゃん教室
- ・離乳食教室
- ・相談会（育児・こどもの栄養）など

詳しい日程などについては、「わくわくナビ」または市ホームページを確認ください。



▲わくわくナビ QRコード



▲市ホームページ QRコード

【問い合わせ】こども家庭課母子健康係  
(子育て世代包括支援センター)  
☎ 83・8121 FAX 82・2340

# 妊娠期から子育て期までの相談窓口 すくすく子育て相談室

育児に関する不安や悩みについて、母子保健コーディネーター（専任保健師・看護師）がゆっくりと話を伺いながら、安心して出産・子育てができるようサポートします。お子さんのこと、自分自身のことなど、気軽にご相談ください。

【開設日】月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
(祝日・年末年始を除く)

【ところ】こども家庭課母子健康係内

【問い合わせ】真岡市子育て世代包括支援センター ☎ 83・8121

気軽に相談  
してびよん!



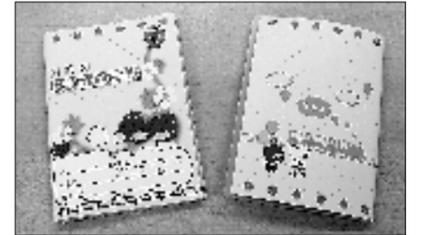
# 妊娠期

## 【妊娠がわかったら】

### ●母子健康手帳を交付します

こども家庭課で妊娠届出書を受付後、母子健康手帳の交付を行っています。

また今年4月から、母子健康手帳をかわいらしい真岡市オリジナルのデザインにリニューアルしました!



▲母子健康手帳

### ●妊婦面接で母子保健コーディネーターが相談に応じ、サービスを紹介します

母子健康手帳を交付する際に、全ての妊婦さんと母子保健コーディネーターが面接し、ゆっくりと話を伺いながら、健やかな妊娠期を過ごせるよう「すくすくプラン」を作成し、アドバイスをしています。

また、妊娠経過や栄養の取り方などがわかる「妊婦さんの健康BOOK」等を配布しています。



▲「妊婦さんの健康BOOK」等配布物

## 【妊娠期のサービス】

### ●妊産婦健康診査受診券

妊婦健診14回分、産後健診2回分の健診助成券を交付します。

### ●出産準備手当（マタニティ手当）

妊娠15週から申請を受け付け、赤ちゃん（胎児）1人につき、30,000円を助成しています。

### ●妊産婦医療費助成

保険診療が適用された医療費の自己負担を助成します。

### ●「両親学級」

助産師や保健師が、沐浴（もくよく）・おむつ交換・抱っこの仕方・妊娠中の健康管理などについてサポートします。また、仲間づくりの機会にもなっています。