



この日生まれたばかりの赤ちゃんを囲んで。新たな家族の誕生の喜びをかみしめていました

赤ちゃん誕生、 その日を迎えるために

妊娠がわかってから、出産するまでのおよそ八か月。その間、妊娠した皆さんの心の中は、期待と不安が入り交じっていることでしょう。

妊娠した皆さんが少しでも不安を解消し、出産の日を迎えられるよう、市ではお手伝いをしています。この記事は、次代を担う赤ちゃん誕生までの生活の参考になるよう、企画しました。

問い合わせ：総合保健センター 母子保健担当・TEL 29-4125

**妊娠していることが
わかったら……**

まずは、母子健康手帳をもらいます。総合保健センター・市民課（本庁舎一階）・出張所・連絡所・本川越駅証明センターで、「妊娠届出書」を提出してください。必要事項を記入して、提出すると、母子健康手帳を出産予定の赤ちゃん一人につき、一冊お渡しします。

母子健康手帳は、妊娠中の記録と出産後の赤ちゃんの記録を記入していきます。成長記録となるので、大きくなってからも役立ちます。手帳には、妊娠中の

生活や育児についてのアドバイスも書かれています。

また、同時に母子健康手帳の「川越市別冊」をお渡しします。この別冊には、一般健康診査受診券とHIV抗体検査受診券、出産予定日現在で三十五歳以上の方には超音波受診券が付いています。病院での健診の際、各受診券を使用すると費用が無料になります。検査の費用は、市が負担しています。

外国語表記の母子健康手帳も用意しています。英語・中国語・ハングルなど八つの言語に対応しています。交付場所については、お尋ねください。



マタニティスクールの様子
写真上

第1回目では、人形を使ってもく浴の実習

写真右

第2回目では、料理カードを使って栄養バランスをチェックしました

写真右下

同じく第2回目、赤ちゃんの歯磨きについての講義



助産師から 妊娠をしている皆さんへの アドバイス

ふだんは、総合保健センターで妊娠中の生活や育児の相談を受け付けている助産師に伺いました。

夫婦のコミュニケーションが大切です

妊娠中全般にわたって、バランスのよい食事と適度な運動が必要です。また、妊娠初期は流産の危険があるので、夫の協力は必要不可欠です。家事を分担してもらいましょう。特に仕事をしている方は、無理をしないでください。

出産が近づき、重い物を持ったり、ストレスをかけたりすると早産の可能性があります。リラックスするため、夫婦でコミュニケーションを取り、出産の日を迎えてください。

赤ちゃんはかわいく、日々成長していきます。不安も多いでしょうが、必ず近くに相談できる人がいます。1人で悩まず、成長を楽しみながら子育てをしていってください。

総合保健センターの 事業に 参加してみよう

妊娠した方を対象にした事業を行っています。その中のいくつかに出かけてみました。

●マタニティスクール

初めて出産を迎える、妊娠5か月以上で、経過良好な方を対象に、3回のコースで行われます。日程は、第一回受講時に選択をします。

第一回目は、市で行っている母子保健制度の説明を行い、赤ちゃん特有の様子や体についての講義、育児のアドバイス、そして、もく浴の実習を行いました。

もく浴の実習では、人形を使って、手順に従って行いました。人形は平均的な赤ちゃんの体重に合わせて作られていて、参加した皆さんは、緊張した手つきで、体を洗っていました。

第二回目は、栄養士による妊娠中の食事についての講義と、歯科衛生士による口の中の手入れについての

講義でした。

妊娠中は、体の中で赤ちゃんが育っているため、体重が増えていきます。体の変化に伴い、妊娠高血圧症候群や貧血が心配されます。理想とされる体重増加量があり、体重が増えすぎないように、塩分を控えて、量だけではなく、栄養のバランスを考えた食事が必要になります。

栄養士による講義では、料理カードを使って、栄養バランスについて学びました。そして、ゆっくりよくかむ・薄味にする・香りのある物や酸味のある物を取り入れるなど、食事のポイントが紹介されました。

妊娠中は、妊娠性の歯肉炎が発生する可能性が高くなる時期でもあります。それを防ぐために、歯科衛生士の講義では、歯磨きのポイントや歯間のケアについて学びます。同時に、赤ちゃんの歯磨きの方法も学びました。

●マタニティ体操

妊娠6か月以上で、医師から運動制限の指示がない