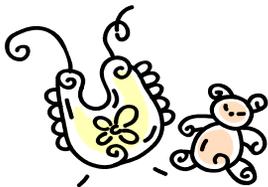




令和7年度 杉並区 オンライン 休日母親学級

◆プログラム◆

時間	プログラム
10:30	講座開始 挨拶・プログラムの説明
10:35	歯科と栄養（15分間） 助産師講義1（20分間）
11:10	休憩（5分間）
11:15	助産師講義2（20分間）
11:35	交流タイムの説明（5分間）
11:40	交流タイム（15分間）
11:55	区のサービス紹介（5分間）
12:00	終了

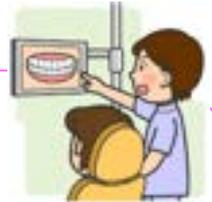


きらきら歯ッピー家族になろう

◆ 妊娠中の口の中の変化

妊娠すると女性ホルモンの分泌量が増加するため、口の中の環境が変化し歯ぐきが腫れたり出血したりしやすくなります。また、つわりで十分な歯みがきができなかつたり、唾液がねばねばすると感じたりすることも・・・。

そのため妊娠中は、むし歯や歯肉炎、歯周病などになりやすくなります。なるべく歯みがきを丁寧に行い、食生活や生活リズムなどにも気をつけましょう。気になる症状がある場合には、早めに歯科医院へ相談をしましょう。



妊婦歯科健康診査について

自覚症状がなくても、早めに受診することをお勧めします。

☆対象

受診日現在、杉並区に住民登録のある妊娠中の方

☆受診票

母と子の保健バックに同封しています。転入された方は、最寄りの保健センターへご相談ください。

☆受診医療機関

区内の指定歯科医院で受診できます。医療機関名簿でご確認の上、ご予約してください。

※詳細は「妊婦歯科健康診査のお知らせ」をご覧ください。

☆費用

無料

妊娠中の歯科治療は…？

いつ行けばいいの？

治療が必要な場合は、安定期に始めるのが一般的です。

後期になると、応急処置にとどめますが、症状の程度によって、対応は異なります。

レントゲンが心配

歯科治療での放射線量はごくわずかです。防護エプロンで腹部をまもるので、胎児への影響も心配ないといわれています。

麻酔や薬は大丈夫？

麻酔や歯科材料は赤ちゃんにほとんど影響がないと報告されています。薬は、痛み等の症状をみながら必要最小限の処方をしてもらいましょう。産科医にも相談し、服薬をする場合は薬の名前を知らせておくと安心です。

◆ むし歯菌について

むし歯菌は、赤ちゃんの周りにいる人たちの唾液を介してうつるといわれています。ただし、それだけでむし歯になるとは限らないため、心配してスキンシップを減らす必要はありません。

むし歯予防のためには、日頃から口の中を清潔にしておきましょう。定期的に歯医者さんに行って、むし歯の治療や歯のクリーニングを受け、口の健康を保ちましょう。

家族みんなで
むし歯予防！



定期的に歯科健診
を受けましょう

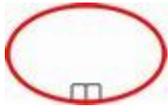
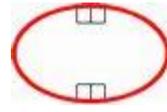
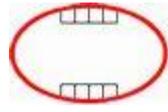
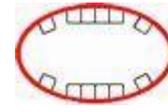
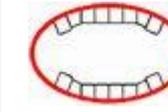
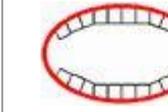


◆ 子どもの歯の生え方・生え方

妊娠7週目～	妊娠16～20週月頃
	
♥乳歯の歯の芽が、 でき始めます。	♥乳歯は、約4か月から歯の石 灰化(硬くなる)が始まります。 ♥永久歯の歯の芽が、でき始め ます。



歯みがき準備のために、頬や唇をさわるなどのスキンシップをしましょう。(仕上げみがき準備期)
上の前歯が4本くらい生えたら、歯ブラシを使った歯みがきのスタートです。(仕上げみがき開始期)
無理せず、楽しい雰囲気の中で歯みがきしましょう♪

6～9か月頃	9～10か月頃	11か月～1歳頃	1歳2か月～ 1歳6か月頃	1歳4か月～ 1歳9か月頃	2歳前後～3歳
					
下の前歯が生えてきます。	上の前歯が生えてきて、上下で4本になります。	上下とも前歯の本数が増え、8本になります。	前歯が生えそろると、奥歯(第1乳臼歯)が生えてきます。	前歯と奥歯の間に、乳犬歯が生えてきます。	一番奥の奥歯(第2乳臼歯)が生えて20本になります。
仕上げみがき準備期 →		仕上げみがき開始期 →		仕上げみがき習慣期 →	

※この表はあくまで目安であり、生え始める時期や順番など歯の生え方には個人差があります。

◆ 歯科健診などのご案内 *詳細は、各保健センターにお問い合わせください

歯みがきデビュー教室

対象 ☆ 上の前歯が生えた
生後8か月～1歳3か月のお子さん
歯みがきの始め方や方法、むし歯予防について、
歯科衛生士が詳しくお話しします。
(事前予約制。歯科医師による健診はありません)

0歳からの歯みがき・歯科健診 (乳幼児歯科相談)

対象 ☆ 0歳～5歳のお子さん
歯科健診・歯みがきの方法など、
お子さんの歯や口の状態をみて
歯科医師・歯科衛生士がアドバイスします。
(事前予約制)



歯に関するご相談やこのリーフレットに関するご質問などは、お住まいの近くの保健センターへお願いします。

《お問合せ先》

荻窪保健センター ☎ 3391-0015
高井戸保健センター ☎ 3334-4304
高円寺保健センター ☎ 3311-0116
上井草保健センター ☎ 3394-1212
和泉保健センター ☎ 3313-9331

妊娠中の食事 ～妊娠は食生活を見直すチャンス～

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとっての大切な時期です。この機会に家族の健康づくりも考え、みんなで楽しく食卓を囲む健康的な食生活をめざしましょう。

1. 食生活のポイント

● 欠食はしていない？

1日3食とることは大切です。1回抜いてしまうだけで、食品の種類が少なく、栄養バランスが偏りがちになり、エネルギー（カロリー）も足りなくなってしまう。

● 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている？

- ・ 毎食、主食・主菜・副菜を揃え、果物や牛乳・乳製品も忘れずに毎日とりましょう。
- ・ 「主食しっかり、副菜たっぷり、主菜ほどほど」で量を意識して食べましょう。
- ・ 同じ調理法に偏らないようにしましょう。



～バランスのよい食事～

※1日に何をどのくらい食べたらよいかの料理の組み合わせをコマの形で示した「食事バランスガイド」（厚生労働省）をご活用ください。詳しくは、

妊産婦のための食事バランスガイド

検索



または、右のQRコードをチェック！



2. 体重の増加を気にしすぎていませんか？

“小さく産んで、大きく育てる”ではなく “適正な体重でリスクを少なく”

赤ちゃんの発育のためにも、適切な体重増加が不可欠です。

妊娠前の体型にもよりますが、妊娠中の体重増加が少ない場合には、貧血や赤ちゃんが低出生体重児になるリスクが高いとされています。また、低出生体重児は将来、成人後に糖尿病や心疾患などの生活習慣病を発症しやすいということも分かっています。

赤ちゃんの健康づくりは、お母さんのお腹にいる時から始まっています。

3. 食生活で気を付けたいポイント

【妊娠中から予防したい貧血】

赤ちゃんや子宮が大きくなるにつれて、血液の量は増加し鉄の必要量が増え、欠乏しやすい状況になります。
また、分娩や授乳等にも鉄分が必要です。
鉄を多く含む食品やたんぱく質、鉄の吸収を良くするビタミンCを組み合わせるように心がけましょう。

鉄を多く含む食品！

- ・赤身の肉
- ・レバー
- ・かつおなどの赤身の魚
- ・あさりなどの貝類
- ・小松菜などの青菜 など

同じ食品をたくさん食べるよりも色々な食品からまんべんなく摂るようにしましょう。



【積極的にカルシウムを】

カルシウムは骨や歯を形成する大切なミネラルです。
妊娠すると吸収率が高まりますが、不足している人が多いので意識して取りましょう。
また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な鮭やいわしなどの魚類やきのこ類を合わせて取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品！

- ・牛乳
- ・ヨーグルトなどの乳製品
- ・小魚
- ・大豆
- ・海藻
- ・種実類
- ・青菜 など



【葉酸の摂取も意識して】

葉酸は、妊娠前から妊娠初期にかけて適量を摂取することで、神経管閉鎖障害の赤ちゃんが生まれるリスクを低減します。妊娠全期間においても、胎児の発育に不可欠なビタミンです。

葉酸を多く含む食品！

- ・ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜
- ・とうもろこし
- ・枝豆
- ・いちご など



【食塩は控えめに】

妊娠高血圧症候群の予防のためにも、食塩摂取量は1日6.5g未満が目安です！
味付けは「薄味」に。塩分を多く含む食品には注意が必要です。

減塩のポイント！

- ・酸味・香り・香ばしさを利用する。
- ・うまみを効かせる。
- ・汁物のとりすぎに注意する。



すぎなみ健康サイトでは、野菜のレシピ集を公開しています。
レシピ集には、旬の野菜を使った料理や減塩料理などを掲載しています。
野菜の料理動画も「すぎなみ健康チャンネル」で配信中です。ぜひご覧ください。



▲野菜のレシピ



▲すぎなみ健康チャンネル

食事に関するご相談やこのパンフレットに関するご質問などは、
下記の保健センターへお問い合わせください。

- 荻窪 保健センター（荻窪 5-20-1） ☎ 3391-0015
- 高井戸保健センター（高井戸東 3-20-3） ☎ 3334-4304
- 高円寺保健センター（高円寺南 3-24-15） ☎ 3311-0116

助産師講義① ～心と体の変化～

【妊娠中のホルモンについて】

ホルモンとは、身体のさまざまな働きをコントロールする化学物質です。
人の体内で分泌されるホルモンは、100種類ほどあります。
妊娠するとホルモンに変化があらわれます。
妊娠に関わるホルモンがどのような役割をしているのか知っていきましょう。

	分泌のタイミング	主な役割
成長ホルモン 《すこやかホルモン》	◎眠っている時 ◎強度の高い運動によっても分泌が高まる。	◎骨や筋肉を成長させる。 ◎新陳代謝を促進する。 ◎血糖を上げる。
オキシトシン 《愛情ホルモン》 《しあわせホルモン》	◎スキンシップで分泌が高まる。	◎パートナー・赤ちゃんとの絆を強める。 ◎幸福感をもたらす。 ◎分娩時に子宮を収縮させる。 ◎母乳分泌を助ける。
プロラクチン 《ミルクホルモン》 《乳腺刺激ホルモン》	◎思春期 ◎分娩後、赤ちゃんが母乳を吸うことによって増える。	◎乳腺の発達を促す。 ◎母乳の分泌を促す。 ◎排卵を抑える。
エストロゲン 《美人ホルモン》 《元気ホルモン》	◎月経後から排卵前 ◎妊娠初期に増加	◎胎盤の発達を助ける。
プロゲステロン 《母ホルモン》 《妊娠ホルモン》	◎排卵後から次の月経にかけて分泌が高まる。 ◎妊娠時には胎盤からも分泌される。(妊娠中期)	◎子宮内膜の形成を助ける。 ◎おっぱいと骨盤付近への血液の供給を増やす。 ◎妊娠を維持する。 ◎乳腺を発達させる。

妊娠後期にはホルモンバランスが変化し目には見えませんが体の中では目まぐるしい変化が起きています。
精神面でもストレスを感じやすくなります。
イライラしたり不安が高まってきた場合には、運動を兼ねて外に出て、気分を変えてみましょう。

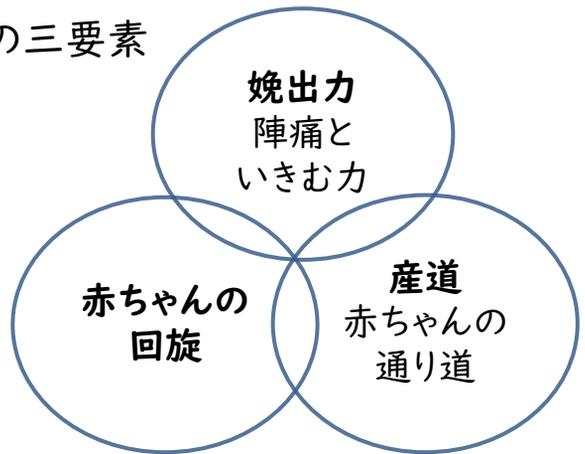


助産師講義① ～お産の進み方～

◆お腹の中の赤ちゃんの様子



◆分娩の三要素



◆出産が近づいたサイン

- ・胃の圧迫感がとれる。
- ・尿が近くなり、おりものが増える。
- ・もの付け根がつっぱる。



過ごし方

- ・遠出を避ける。
- ・食事・睡眠を十分にとる。
- ・身体を清潔にしておく。

◆入院の時期

規則的な子宮収縮（陣痛）が始まったら、病院に連絡しましょう。

- ・初産：10分ごと
- ・経産：10分～15分ごと

《次の時は規則的な陣痛がなくてもすぐに病院に連絡しましょう》

- ・破水（羊水が流れ出ること）
- ・出血（月経の多い時のような出血）

おしるし

入院の必要はありませんが、そろそろお産になる心の準備をしましょう。

	第1期 【陣痛室】	第2期 【分娩室】	第3期 【分娩室】
経過	①陣痛開始 ⇒ ②子宮口全開	③破水 ④排胎 ⑤発露 ⑥誕生	⑦後産
	①おしるし（血性分泌） ②胎児は廻りながら産道を降りてくる。 *先に破水することもあります。	③子宮口が全開になり、破水が起こる。④頭が見え隠れする。⑤頭が引っ込まなくなる。 ⑥誕生	⑦胎盤が出てくる
	陣痛が始まってから子宮口が開ききる（10cm）までの時期	子宮口が全開、いきみにより赤ちゃんを産み出す時期	赤ちゃんが生まれ出てから胎盤が出るまでの時期。胎盤排出後、子宮は収縮する。
所要時間	初産婦 10時間～12時間 経産婦 4～6時間	初産婦 1～2時間 経産婦 30分～1時間	初産婦 5分～10分 経産婦 5分～10分
陣痛	2分～10分おきに30秒～60秒程度	1～2分おきに60秒程度	
呼吸法と補助動作	腹式呼吸・お腹のマッサージ 陣痛が来たら息は止めず、肩の力を抜いてゆっくりと呼吸しましょう。	いきみ 声を出さずに目を開けていきむ。 陣痛のないときは力を抜いてリラックスをする。	軽いいきみ
過ごし方	陣痛がおさまったら体の力を抜いてリラックスし、次の陣痛まで体力を温存する。		

助産師講義② ～マタニティブルーと産後うつ～

マタニティブルー

●時期

出産してから1週間前後

●どのくらいで治る？

およそ1～2週間

●症状の一例

- ・出産や子育てに対して不安を感じる。
- ・涙もろくなる。
- ・食欲が低下する。食べ過ぎてしまう。
- ・自分自身を情けないと責める。
- ・イライラしてしまう。 …など

●原因

出産後、劇的に変化するホルモンバランス

●対処法

一時的なため、自然に落ち着く事が多いですが、できるだけ休息をとり、悩みを聞いてもらったり、家族や周囲のサポートを得られるようにしましょう。また、産後ケアなど、様々な支援制度があるので活用しましょう。

産後うつ

●時期

産後数週間から数か月

●どのくらいで治る？

数週間以上

●症状の一例

- ・ふだん楽しいと思えることが楽しめない。
- ・理由なく自分を責めたり、不安になったり、泣けてしまう。
- ・気分が落ち込む。
- ・自分は母親としての役割が果たせていないと思う。
- ・赤ちゃんや子育てについて興味がわからない。
- ・寝付けなくなる。
- ・食欲がなくなる。
- ・ひどく疲れて元気がなくなる。やる気が出ない。 …など

●原因

ホルモンバランスの大きな変化、出産・育児による生活の変化

●対処法

- ・つらい時は無理に自分で対処しようとせず、早目に出産施設や保健センターの保健師に相談しましょう。
- ・できるだけ多く休息をとり、家事や育児のサポートが得られるようにしましょう。
- ・早い段階でカウンセリングを受けたり、メンタルクリニックを受診しましょう。重症化を防ぐことができます。

助産師講義② ～赤ちゃんの栄養について～

母乳栄養・人工栄養・混合栄養があります。

母乳の分泌は、初めはごく少量で赤ちゃんも上手に吸うことができません。

しかし、吸われることでホルモンの分泌が促され、母乳が徐々に出てくるようになります。

また、赤ちゃんに乳首を吸われると子宮の収縮が促進され、産後の回復が早まります。



授乳方法は、産後のママと赤ちゃんにとって
よいと思う方法を選んでいきましょう。

～出産後のからだ～

妊娠～出産によって変化した身体が妊娠前の状態に戻るまでに、6～8週間かかるといわれます。
この期間を産褥期(さんじょくき)と呼びます。

妊娠・出産により大きく変化した身体を回復させるためにとても大切な期間です。ママの身体の回復を早めるために、休息・睡眠・栄養を十分取りましょう。

産後

2週間

- ・布団をしいたままにして、寝たり起きたりの生活をしましょう。
- ・家事はできるだけ控え、授乳とおむつ替え程度にしましょう。
- ・医師の指示があるまで入浴はせず、シャワーのみで身体を清潔にしましょう。

3週間

- ・少しずつ自分のペースで体をならし、疲れたらすぐ横になりましょう。
- ・洗濯などの家事を少しずつ始めましょう。

4週間

- ・1か月頃に産婦健康診査を受け、医師の許可があれば入浴ができるようになります。

6週間

- ・体調に合わせて普通の生活に戻していきます。
ただし、激しい運動は避けましょう。
- ・ママの身体が完全に回復するには1年位かかります。無理は禁物です。



生まれたばかりの赤ちゃんの様子



大泉門

頭の形・向きぐせ

向きぐせで頭の形がいびつになることがあります。首すわり、寝返りができるようになると頭の形が変わってきます。さらに、髪が生えてくると目立たなくなってきました。

頭のとっぺんから少し前あたりをふれると、やわらかい部分があります。これは「大泉門」という骨のない隙間です。この隙間は1歳6か月頃には自然に閉じます。

乳児湿疹

生後1か月前後から顔などに赤いブツブツがではじめます。程度は様々ですが、ほとんどは石けんで洗って清潔にした後、保湿をすることでキレイになります。

泣き!!!

おなかがすいた…、眠い…、おむつがぬれた…、抱っこして！遊んで！暑いよ、寒いよ…、なんでも泣いて表現します。

生理的体重減少



生まれて数日間、体重が生まれた時の5～10%程度減ります。飲むお乳の量より尿や胎便、水分の蒸発など、体から出ていくものの方が多いからです。一週間ほどでもとに戻ります。



皮膚の落屑（らくせつ）

生後2～3日すると皮膚が乾燥し、1週間くらいの間にポロポロと剥がれ落ちることがあります。これも生理的な変化で心配いりません。

新生児黄疸

生後2～3日頃から皮膚が黄いろくなる場合があります。生理的な反応で自然と薄くなっていきますが、黄疸が強い時は治療することもあります。※母乳の場合は長引く場合もあります。

鼻づまり

鼻の穴が小さいため、フガフガということがあります。赤ちゃん本人は意外と平気なようです。

吐く

胃の筋肉が未熟なため、飲みすぎやせきなどの刺激で吐くこともあります。機嫌が良く体重が順調に増えていけば心配ありません。

臍ヘルニア（でべそ）

多くは腹筋の力がついてくると自然に治ってきます。大きくてなかなか治らない場合は治療することもあります。



おしっこ

1回の尿量は少ないですが、回数は多いです。おむつかぶれ予防のためにもこまめに交換したり、拭いたりして下さい。（男の子は おちんちんも拭いてあげて下さい。）

くしゃみ

ほんのわずかなきっかけで、よくくしゃみをします。小さなホコリ、温度の変化などの刺激に反応します。

しゃっくり

回数が多く、時間も長引きますが心配いりません。自然に少なくなっていくます。

便

生後1～2日は『胎便』といって黒い便が出ます。その後、黄色や緑色の便へと変わっていきます。やわらかく、時にツブツブが混じった便が1日に何回も出ます。

あざ（もうこ斑）

おしりから背中にかけて青黒っぽいあざが見られることがあります。ほとんどの場合、徐々に色が薄くなっていきますので心配いりません。

体温

大人より少し高め、36.5℃～37.5℃くらいです。



おむつの替え方

①新しいおむつを準備



新しいおむつを広げて、内側のギャザーを立てておきます。ギャザーがしっかり立っているとモレの防止になります。

②新しいおむつを今しているおむつの下に敷く



とり替える前のおむつの下に新しいおむつを敷きます。新しいおむつの上端が、おへその上にくるくらい奥まで深く差し込むようにしてください。

③汚れたおむつを開く



替えている途中におしっこやうんちをすることもよくありますが、あわてずに処理しましょう。

④汚れをふきとる



うんちをしていたら、おしりの汚れをきれいにふきとります。

⑤汚れたおむつを引き抜く



赤ちゃんのおしりをそっと持ち上げて、汚れたおむつを引きぬきます。

⑥新しいおむつをあてる



おむつをおへその上まで引き上げます。すっぽりつつみこむようにあててください。男の子は、おちんちんを下に向けてください。

⑦テープを留める



おむつの端を押さえながらテープを引っ張り、左右対称になるように留めます。

赤ちゃんはおなかで呼吸しているのので、締め付けないように、おなか周りに大人の指が2本入るぐらいの余裕をもたせましょう。

⑧脚まわりのギャザーを整える



指で脚まわりをなぞるようにして、股にフィットさせます。内側に折り込まれているとモレの原因になるので、注意しましょう。

おむつの捨て方

- ・うんちはトイレに捨てましょう。
- ・汚れた方を内側に丸め、ビニール袋などにまとめて自治体のごみの分別に従って捨てましょう。
- ・外出先では捨てずに、家に持ち帰って捨てるのがマナーです。

～ マタニティヨガのメリット ～

- *安産の為に必要な筋肉や骨格を整える
- *不安定になりがちな心を穏やかに保つ
- *マイナートラブル(腰痛やむくみなど)の予防
- *お腹の赤ちゃんを感じ、対話する時間をもつ
- *出産時の呼吸や痛み逃しの方法を身につける
- *産前・産後の体型を整える
など

～ 以下のことを守りましょう ～

- *安定期に入った妊娠16週以降に始めましょう
- *動きやすい服装で行いましょう
- *食後1時間半は避けましょう
- *空腹過ぎる時もやめましょう
- *体調が悪くなったらすぐにストップしましょう
(回復しなければ主治医に相談しましょう)

妊娠16週以降におすすめのポーズ

●立位骨盤回し(腰痛緩和)



手を腰に当て両足を腰幅に開いて立ち、膝を軽く曲げます。



左回り右回り各3回程度を目安に行いましょう。



腰で円を描くように骨盤を動かしましょう。

妊娠20週～31週におすすめのポーズ

●猫のポーズ(腰痛緩和・便秘解消)



両手と膝をつき、四つばいの姿勢になる。



息を吸いながら、ゆるやかに背中を反らし、おしりを上に押し出すようにして胸を開く。



息を吐きながら、赤ちゃんを持ち上げるように背中を丸める。
※2～3を数回繰り返す

妊娠20週～31週におすすめのポーズ

参考資料

●立位の開脚前屈(脚と背骨の強化・背痛の緩和)



足を開いて立ち、腰に手を当てたまま、上体を前へ倒す。



息を吐きながら股関節から前屈し、肩の真下の位置に指先をつける。



息を吸いながら、胸を引き上げて背中を伸ばす。太ももの筋肉を引き上げる。



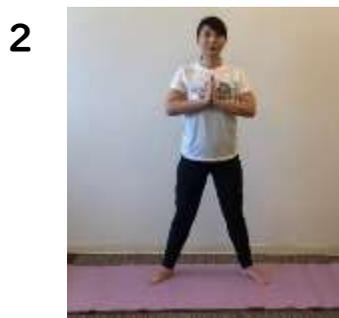
手をおしりの後ろへ置き、指先で下へ押すようにして、息を吸いながら上体を起こす。

妊娠32週以降におすすめのポーズ

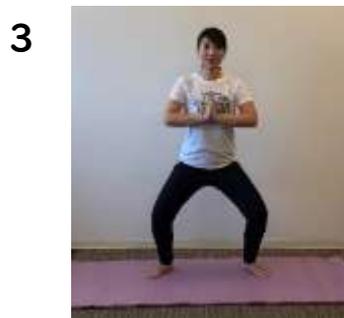
●立位のスクワット(骨盤底筋の強化)



両足を肩幅よりも少し広く開いて立つ。両手を腰に添える。



つま先を少し外側に開き、胸の前で合掌する。



息を吐きながら、重心を下げて腰を落とす。息を吸いながら、元に戻る。

●瞑想(赤ちゃんとの対話を感じましょう)

手のバリエーション①



両手は赤ちゃんを包み込むようにおなかに当てる。目を閉じて心を穏やかに保ち、ゆったり呼吸する。

②



手のひらを上に向け、膝の上に置く。

③



手のひらを上に向け、膝の上に置いて親指と人差し指で輪をつくる。

④



胸の前で合掌する。

本日はご参加ありがとうございます！

杉並区では、母親学級・パパママ学級で保育園についてのお話はしておりません。
保育園の説明やご相談、ご質問は、区役所3階『保育課』にて個別で行っております。
「保幼（ぼよ）ナビ」では保育及び各施設の情報を随時更新しています。



(保幼(ぼよ)ナビ)

ちょっと一息…

F A Q タイム



Q：母乳外来のある病院や、乳房ケアを受けられる場所があれば教えてください。

A：特定の機関を紹介することはできませんが、次のところから探すこともできます。



(医療情報ネット)

医療情報ネット（ナビイ）

子育て応援券アプリの「サービスを探す」からサービスカテゴリ「訪問型・来所型産後ケアサービス(出産・母乳育児相談)」で検索（1回5,000円を上限に子育て応援券が使えます）

Q：帝王切開で出産することになりました。

考えていなかったことなので、いろいろ不安や心配があります…

A：様々な理由から、帝王切開で出産される方はいらっしゃいます。

病院の指示に従って準備を進め、疑問点があれば、担当の医師に納得いくまで聞くことが大切です。
帝王切開も経膈出産もお産に違いはありません。

出産後、お母さんは赤ちゃんのために頑張ったことを誇りに、自信をもって育児をしてください！

Q：双子（多胎）を出産します、何かアドバイスはありますか？

A：保健センターでは、多胎児の妊婦さんやそのご家族が安心して出産・子育てができるよう多胎児育児について妊娠中からいろいろな相談を受け付けています。

「多胎児の集い」など妊娠中から参加できる仲間づくりの場もあり、先輩ママの話などを聞くことができます。また、出産後には「さくらんぼ面接」を実施し、それぞれのご家庭に合ったサービスへお繋ぎします。



(多胎児家庭支援事業)

Q：祖父母にも知っておいてほしいことは？

A：区で作成した「孫育てガイド」が杉並区公式ホームページからダウンロードできますので、お役立てください。

保健センターや区役所地域子育て支援課、子どもセンターの窓口でも配布しています。



(すぎなみ孫育てガイド)



Q：妊娠中に気を付ける食品や、赤ちゃんに与えてはいけない食品はありますか？

A：内閣府食品安全委員会のホームページに、これからお母さんになる方と周りの人たちに向けて、食生活で注意していただきたいことについて、情報が掲載されています。



(お母さんになるあなたと周りの人たちへ)

Q：里帰り出産を予定しています、どんな準備をしたらいいですか？

A：まずは受け入れ先になる家族と話し合い、里帰りの期間や役割を決めておくといいでしょう。生活費などお金の話も大切です！次に里帰り先で出産予定の方は分娩施設を決め、早めに分娩予約を入れておきます。

A：里帰り先の自治体で受けられるサービスもあるので、確認しましょう。自宅に残るパパは、里帰り中は一人で全ての家事をすることになるので、その準備も必要ですね。

東京都以外の医療機関等で妊婦健診や新生児聴覚検査を受診した場合、お渡ししている受診票は使用できません。このため全額自費でのお支払いとなりますが、助成の対象となる健診・検査費用は出産後1年以内に一部還付請求することができます。請求には未使用の受診票と、病院の領収書・明細書の原本が必要になりますので、捨てずに保管しておきましょう。詳しい申請方法は、受診票冊子の2枚目（3～4ページ）または右記杉並区公式ホームページなどで確認してください。



(妊婦健康診査助成金等申請)

Q：買った方がいいもの、レンタルでいいものは？

A：生まれてくる赤ちゃんのためのもの、出産前後のママのためのもの、入院時に必要なものなど目的ごとに考えて準備を進めましょう。短い間しか使わないと思うもの、頻繁にモデルチェンジがあるものなどはレンタルを利用する人も多いようです。

なお、自家用車で退院する場合は、退院の日からチャイルドシートが必要になります。

Q：妊娠中の食事や歯と口のケアについて知りたいです。

A：杉並区公式ホームページの「妊娠中の歯と口の健康について」に妊娠中の食事や歯・口に関するお役立ち情報が掲載されています。



(区公式ホームページ)

Q：赤ちゃんの予防接種はどうすればいいですか？

A：生後3か月になるまでに、杉並保健所保健予防課から「定期予防接種予診票」の冊子が自宅に郵送されます。接種スケジュールを医師と相談し、計画を立てましょう。接種の際は、予診票と母子健康手帳が必要です。

A：里帰り先で定期的な予防接種を受ける場合は、接種予定日の2週間前までに「定期予防接種依頼書」の交付手続きが必要です。詳しくは、杉並区公式ホームページでご確認ください。



(子どもの定期予防接種)

Q：4か月児健康診査の会場でもらえるブックスタートパックとは、どのようなものですか？

A：赤ちゃんとの楽しいひとときを絵本とともに過ごしていただくために、絵本と図書館案内などが入ったパックをプレゼントしています。

「子育て便利帳」には、杉並区で受けられるサービスや手続きの方法、窓口のご案内など、妊娠中から子育て時まで、子育てに役立つ情報がたくさん詰まっています。よく読んで、どんどん活用してくださいね！

