

# 健診と健康教室

1 妊娠・出産  
2 ママへ  
3 たばこ・お酒  
4 低出生体重  
5 赤ちゃん  
6・7 パパ成長  
8 防災  
9 事故予防  
10 おでかけ  
11 相談預かり  
12 保育園等  
13 急病  
14 保健所等  
15 区民相  
16 相談窓口  
17 区LINE

|   |                              |  |
|---|------------------------------|--|
| <p><b>妊 娠</b></p>   |                              | <p>妊娠届、母子健康手帳、マタニティパス、産後ケアの手続きをしてください。ゆりかご面接を受けてください。</p>                                  |
| <p><b>出 生</b></p>   |                              | <p>出生届（生後2週間以内）、児童手当、<b>①</b>医療証の手続きをしてください。</p>   |
| <p><b>新生児聴覚検査</b></p>                                     | <p>医療機関等</p>                 | <p>母子健康手帳交付時にお渡しした受診票をご利用ください。</p>   |
| <p><b>こんにちは赤ちゃん訪問</b><br/>(生後4か月になるまで)</p>                | <p>ご自宅にお伺いします</p>            | <p>出生通知票(ハガキ)により助産師または保健師が訪問します。体重測定の実施や、育児・産後の体調などの相談を行います。</p>                           |
| <p><b>2 か月児の会</b></p>                                     | <p>保健センター等</p>               | <p>体重測定や育児の話、参加者の交流を行います。詳しくはお問い合わせください。</p>   |
| <p><b>乳 児 健 診</b><br/>(3～4か月児健診)</p>                      | <p>保健センター等</p>               | <p>身体測定、診察、育児・離乳食相談などを行います。日程や会場は2～3か月を目安に通知します。</p>                                       |
| <p><b>育 児 学 級</b><br/>(5か月)</p>                           | <p>保健センター等</p>               | <p>離乳食作りの実演と育児の話を行います。(日時は乳児健診でご案内します。詳しくはお問い合わせください。)</p>                                 |
| <p><b>6か月児健診</b>(6～7か月の間)<br/><b>9か月児健診</b>(9～10か月の間)</p> | <p>都内の委託医療機関</p>             | <p>受診票と医療機関名簿を乳児健診のときに配布します。受診票をお持ちでない方はお問い合わせください。</p>                                    |
| <p><b>ハッピーバースデイすくすく歯科健診</b><br/>(1歳1か月の月から1歳5か月の月)</p>    | <p>保健センター等</p>               | <p>お子さんの歯科健診、育児・栄養相談を行います。日程や会場は1歳の誕生日に通知します。</p>  |
| <p><b>1歳6か月児健診</b><br/>(1歳6か月の月から2歳未満)</p>                | <p>保健センター等<br/>区内の委託医療機関</p> | <p>1歳5か月の月末までに内科健診受診票と医療機関名簿を送付します。発育・発達などの健診は医療機関で受けます。歯科健診と育児・栄養・心理相談は、保健センター等で行います。</p> |
| <p><b>すくすく歯育て歯科健診</b><br/>(2歳1か月の月から3か月間)</p>             | <p>区内の委託歯科医療機関</p>           | <p>母と子のペアの歯科健診です。2歳の誕生日に受診券と医療機関名簿を郵送します。</p>  |
| <p><b>3歳児健診</b><br/>(3歳から4歳未満)</p>                        | <p>保健センター等</p>               | <p>尿検査、歯科健診、身長・体重測定、診察、視力・聴力検査、育児・栄養・心理相談を行います。日程や会場は個別に通知します。</p>                         |
| <p><b>5歳児健診</b><br/>(年度内に5歳になる児)</p>                      | <p>子ども総合センター等</p>            | <p>保護者アンケート(視力、家庭での様子等)を送付します。結果に基づき、医師の診察、集団遊びの観察、個別相談をご案内します。</p>                        |

## 6. もうすぐパパになるあなたへ

### ● パパやご家族の方と一緒に読んでください ●

妊娠おめでとうございます。

赤ちゃんが生まれることが分かったときの気持ちはどうでしたか？  
生まれるまではパパになるという実感は持ちにくいかもしれませんね。

子どもたちと楽しそうに過ごす先輩パパを見て、家族の未来を描いてみたり、ママと一緒に赤ちゃんを迎える準備を考えたりと、ワクワクしながらもパパになることへの不安を感じることはありませんか？

先輩パパたちだって、初めはドタバタしたり、オロオロしたり、たくさんの苦労や失敗を経験しながら成長してきたに違いありません。楽しそうに見えるけれど、今も、子どもへの接し方や仕事と子育ての両立など、悩みを抱えているかもしれません。

そして、パパだけでなくママだって初めての事だらけで期待と不安でいっぱいです。妊娠や出産でママのからだは心はめまぐるしく変化するうえ、子どもが生まれると日々の生活は待ったなしです。

パパが育休や出生時育児休業を取得するなど育児・出産を「自分ごと」としてとらえ、子どもの成長を実感することで得られる喜びや充実感は格別のものだと思います。家事・育児をパパとママでシェアすることは「生活が充実する」「パパとママの愛情が深まる」「家族への思いやりが増える」など、家族の絆が深まるだけではなく、子育て期に築かれた地域との交流で自分自身の人生が豊かになるなど、ワーク・ライフ・バランスの充実にもつながります。

「子育てに関わりたい」

区では、そんなパパを応援しています！

ぜひ、安心して一歩を踏み出してください。

### パパも子育ての相談窓口をご利用ください

子育てに不安が募るのはパパも同じです。区では、子ども・子育てなどに関するさまざまな相談をお受けしています。

★子ども総合センター（P 8～9）

★保健センター（P 68～69）


★子育ての相談窓口一覧（P72）

## 7. 赤ちゃんのすこやかな成長を

### 妊娠初期2か月～4か月（妊娠0～15週）

妊娠することによって、ママにさまざまなからだの変化が訪れます。つわりや便秘、頭痛や眠気、尿の回数が増えるなど、生理的な変化が多く、ほとんどは心配ありません。しかし、この時期は生活環境や精神的な影響を受けやすく、体調が不安定になりがちです。そのため、ママのからだの変化をよく理解して、パパや身近な家族などがサポートしましょう。

#### サポートのポイント

- 
- 妊娠すると、食べ物の好みも大きく変わり、今まで好きだった物が急に嫌いになることがあります。料理中のおいがダメということもあるので、パパが料理したり、たまには外食することもよい方法です。食事については、保健センターの栄養士が相談をお受けします。
  - 妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。細菌、ウイルスなどにママが感染すると、まれにおなかの赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊娠中は、妊婦さんはもちろんのこと、まわりの人も感染予防を励行しましょう。
  - インフルエンザは、「手洗い」と「咳エチケット」で予防しましょう。予防接種も効果的です。（※妊婦さんも接種することができます）
  - たばこは胎児に有害です。たばこの煙に含まれる有害物質により、赤ちゃんに運ばれる酸素や栄養が減少します。その結果、低体重児になったり、流産、早産、死産が起こりやすくなるといわれています。また、有害物質は、直接吸う煙より周囲の人が吸うたばこから出る煙の方によく含まれますので、ママの周囲でたばこは吸わないようにしましょう。この機会に、思い切って禁煙してみてください！ ※P.20参照

妊娠  
1 出産ママへ  
2たばこ  
3 お酒低出生  
4 体重赤ちゃん  
5パパの  
6 成長  
7防災  
8事故  
9 予防おでか  
10 かけ相談  
11 預かり保育園  
12 等急病  
13保健  
14 所等区民  
15 相相談  
16 窓口区LINE  
17

## 妊娠中期5か月～7か月（妊娠16～27週）

この時期は、子宮内で胎盤が完成することで、流産の危険性が減り、つわり症状も治まることが多く、安定してきます。胎動を感じることで、赤ちゃんの発育を実感できる時期です。

### サポートのポイント

#### ●ハローベビー教室（2日制）・パパママ学級に参加しましょう。

出産や育児についての留意点を聞いたり、人形を使っての沐浴・おむつ替え、妊婦ジャケットの体験等の実習をします。パパママ学級は平日だけでなく、休日にも開催しているので参加してみましょう。身近なところで、出産や育児について気軽に話せる友達ができるチャンスでもあります。

#### ●こんな仕事はパパが率先して

- 布団の上げ下ろしなど、重い荷物を持つこと。
- 高いところ上がるなど転倒の危険があること。
- お風呂の掃除などの中腰姿勢を強いられること。

天気の良い時はママと散歩するなど、気分転換に協力しましょう。

腰痛などがあるときは、マッサージをしてあげましょう。

妊婦健診に付き添うのもおすすめです。



## 妊娠後期8か月～10か月（妊娠28～40週）

出産までもうすぐです。ママのお腹はどんどんせり出してきた、からだのバランスがとりにくく、階段で転びそうになったり、靴の紐が結ばなくなったり…と日常生活の何でもないことでも苦勞するのでパパのフォローが必要になります。また、食生活の乱れやストレスは、妊娠高血圧症候群や早産につながることもあるので要注意です。パパの積極的なサポートで規則正しく安定した生活を造りましょう。そろそろベビー用品を揃えたり、名前を考えたりすることも必要です。また出産後のママの心と体の回復のために、赤ちゃんとの生活、家事などをどのようにこなっていくか、この時期から準備しておくことが大切です。

妊娠後期訪問で、助産師や保健師に、出産から産後の生活に必要な準備・体調確認・育児・区のサービスの確認をしましょう。



## サポートのポイント

### ● ママに十分な睡眠と休養を！

睡眠や休養が十分とれるような環境づくりをしましょう。身体のバランスがとりにくいママの日常生活を積極的にフォローするため、早めに帰宅しましょう。

上の子がいる場合は、ママがゆっくりできるようにパパや周囲の方が遊び相手になりましょう。また、ママが入院したときの、上の子の育児についても相談しておきましょう。

### ● いよいよ生まれるという時に備えて

急な体調の変化や出産の兆候がみられたときのために、連絡方法や入院に必要な持ち物、交通手段などを確認しておきましょう。里帰り出産をする場合は、なるべく予定日の6週間前までに里帰りを済ませるようにしましょう。

### はじめまして、赤ちゃん

出産という大仕事を終えて家に帰ってきたママ、  
そしてはじめて我が家にやってきた赤ちゃん。  
さあ、育児のスタートです。

慣れない育児はママもパパも「できなくて当たり前」です。  
無理せずに、あせらずにいきましょう。

- 1 妊娠・出産
- 2 ママへ
- 3 たばこ・お酒
- 4 低出生体重
- 5 赤ちゃん
- 6・7 パパ・成長
- 8 防災
- 9 事故予防
- 10 おでかけ
- 11 相談種から
- 12 保育園等
- 13 急病
- 14 保健所等
- 15 区民相
- 16 相談窓口
- 17 区LINE