

ママになる、その日まで

きょうからは、なんでもマイペース主義。

おなかのあかちゃんと、ママの呼吸が
合ってさえいれば、それだけで十分です。



届出



検査



各種教室



制度

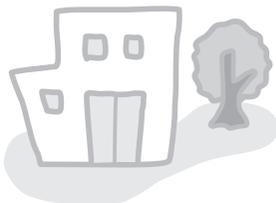


予防接種

妊娠がわかったら

妊婦届

住民票のある市町村役場に妊娠を届け出ることから、いろいろな母子保健サービスが始まります。



届出窓口でお渡しするもの

- 母子健康手帳
- 妊婦一般健康診査受診票
- 共通診療ノート
- 副読本(妊娠・出産・育児に関する教材)
- パパ&ママのポケット等

母子健康手帳

母子健康手帳は、妊娠初期から小学校入学までをカバーする、母と子の大切な健康記録です。はじめにひと通り目を通して、自分で記入できる欄から書き込んでいってください。主な記録欄は6歳までですが、予防接種や病歴については、その後も記録して大切に保管し、健康管理に役立てましょう。

*妊婦健診、乳幼児健診、保健指導などを受けるとき、また医師にかかるときには、必ず持参してください。

元気なあかちゃんを生むために

妊婦定期健康診査

産婦人科で受けられるこの診査は、妊娠中の健康管理にとっても大切なものです。少なくとも毎月1回、妊娠24週(7か月)以降は毎月2回以上、さらに妊娠36週(10か月)以降は毎週1回、受診しましょう。なお、妊娠届の際にお配りしている妊婦一般健康診査受診票を使うと、決められた検査(血液検査、尿検査、血圧測定など)が公費負担により受けられます。

徳島県周産期医療協議会
からのメッセージ

「妊娠中期」も無理は禁物

以前は、妊娠16週から28週頃の妊娠中期は「安定期」ともいわれていました。しかし、妊娠中期に早産が起こることも稀ではありません。そして、この時期に早産で生まれた赤ちゃんには、とても大きな負担がかかります。

ですから、多くの医師は「妊娠中期」が最も重要な時期だと考えています。

経過が正常でも妊娠中は予期せぬことが起こる場合もあります。体調に注意して、無理のない生活を心がけてください。

気持ちはいつも、ゆったりと

母親教室(両親教室)

はじめての妊娠・出産は、だれも不安なものです。母親教室で、妊娠中の健康管理やお産のための知識、そして育児の方法などを学んでいくことで、お母さんになる自信が生まれてきます。

母親教室は、産婦人科のほか市町村でも実施しています。保健師や栄養士による講義、実習などを行います。両親で参加することもできます。

妊産婦訪問指導

健康診査の結果、妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)などの診断が出た場合や、高年初産の方については、保健師等が訪問して相談を行う制度もあります。

