

妊娠したら

(1) 母子健康手帳の交付

妊娠おめでとうございます。

母子健康手帳は、妊娠から出産、子どもの成長の大切な記録になります。妊娠したことが分かったら、早めに「子育て世代包括支援センター(健康増進課・保健福祉館内)」で母子健康手帳の交付申請をしてください。母子健康手帳とともに、別冊を交付します。その際に助産師などが妊婦さんの状況を伺い、安心な出産や充実した子育ての準備に向けて、プランを一緒に作成します。代理の人が申請する場合は健康増進課にお問い合わせください。外国語併記の母子健康手帳(英語・タガログ語・インドネシア語・スペイン語・タイ語・中国語・ハングル・ポルトガル語・ベトナム語・ネパール語各併記)も交付しています。



- 別冊には、妊婦健康診査受診票14回分と新生児聴覚スクリーニング検査、乳児健康診査受診票(生後3~6か月、9~11か月に各1回)と赤ちゃんお誕生連絡票ハガキがあります。
- 申請にはマイナンバーの記載・提示が必要です。申請する際にはマイナンバーカードまたは通知カード、印かん、通帳やキャッシュカードなど妊婦ご本人の振込先口座が確認できるものをお持ちください。

お問い合わせ先 健康増進課 ☎27-1111・kenko@city.narita.chiba.jp

(2) 出産・子育て応援事業

妊娠期から出産・子育てまで一貫して身近な相談に応じ、面談や継続的な情報発信等を通じて必要な支援につなぐ伴走型支援のほか、出産や育児に関する用品の購入負担の軽減などを図る経済的支援(出産・子育て応援給付金の支給)を実施しています。

お問い合わせ先 健康増進課 ☎27-1111・kenko@city.narita.chiba.jp

(3) 妊婦健康診査

妊娠の経過や赤ちゃんの発育状況を確認するために、定期的に健診を受けましょう。母子健康手帳別冊の妊婦健康診査受診票を使って、14回まで公費負担で健診が受けられます。また、受診票を使って自己負担が生じた場合についても、一部助成を行っています(上限あり)。多胎妊婦で健康診査の回数が14回を超えた場合は、15~19回目までの健康診査の受診に要した費用を償還払いにより助成をしています(上限あり)。

お問い合わせ先 健康増進課 ☎27-1111・kenko@city.narita.chiba.jp

(4) 母親学級

主に、初めてお母さんになる人を対象に母親学級を行っています。妊娠・出産・育児や健康管理について楽しく学びながら、仲間づくりもできます。2か月に1コース(2回)実施しています。講義や歯科健診は家族(市内在住に限る)も参加できます。会場は保健福祉館です。予約制ですので電話でお申し込みください。

お問い合わせ先 健康増進課 ☎27-1111・kenko@city.narita.chiba.jp

(5) パパママクラス

妊婦とその家族を対象に、赤ちゃんを迎える準備と沐浴実習を行っています。人形を使ってお風呂に入れる練習をすることで、赤ちゃんのお世話について学べます。妊婦のみ・家族のみでの参加もできます。会場は保健福祉館です。予約制ですので電話でお申し込みください。

お問い合わせ先 健康増進課 ☎27-1111・kenko@city.narita.chiba.jp

(6) 出産育児一時金

妊娠12週(85日)以上の方が出産したときに、原則として加入している健康保険から一児につき50万円を支給します。

【出産育児一時金の直接支払制度について】

直接支払制度とは、分娩者が医療機関と合意文書を取り交わすことで、加入している健康保険から出産育児一時金が医療機関に直接支払われる制度です。これにより、医療機関の窓口で支払う出産費用は出産育児一時金を上回った額のみとなり、あらかじめ多額の出産費用を用意しなくて済みます。

また、出産費用が出産育児一時金に満たない場合は、加入している健康保険に差額分を申請することができます。

くわしくは加入している健康保険へお問い合わせください。

お問い合わせ先 成田市国民健康保険は保険年金課 ☎20-1526
nenkin@city.narita.chiba.jp

(7) 助産施設

経済的理由により、入院して助産を受けることが困難な妊産婦を対象に、助産施設(指定病院)での出産費用を公費負担する制度です(所得制限あり)。

お問い合わせ先 子育て支援課 ☎20-1538・kodomo@city.narita.chiba.jp

(8) 妊娠時の注意点

妊娠中は、赤ちゃんの成長と同時に、お母さんの体にも大きな変化が起こります。意識して体調を整え、周囲の環境に気を配らなければならないことも出てきますが、過度に反応すると心身ともに負担がかかって無理が生じてしまいます。少しずつできることから気を付けていきましょう。

服装

お腹が大きくなるにつれて、体の動きも制限されます。体を締め付けないゆったりとした着心地で、体を冷やさず、楽に脱ぎ着できるものを選びましょう。



感染症

何らかの細菌・ウイルスなどがお母さんから赤ちゃんに感染することを「母子感染」と言います。母子感染には、赤ちゃんがお腹の中で感染する「胎内感染」、分娩が始まって産道を通るときに感染する「産道感染」、「母乳感染」の3つがあります。妊婦健診時に検査が行われるものもあるので、きちんと受診しましょう。日頃から感染症の理解を深めると共に、手洗いやうがいなどで予防に努めましょう。

飲酒

妊娠中の飲酒には、自然流産を引き起こすおそれや、知能障害・発育障害を伴う「胎児性アルコール症候群」の赤ちゃんが生まれるなどのリスクがあります。影響は学童期以降にも及び、学習・衝動コントロール・対人関係などの障害につながることもあります。妊娠中は禁酒するようにしましょう。



姿勢

妊娠中はお腹が重くなるため、背中を反ってバランスをとろうとしてしまいます。これが、妊娠後期に多い腰痛の主な原因になります。胸を張らずにあごを引き、背筋を伸ばした姿勢を取ると、腰痛の防止に繋がります。また、日常の動作はゆっくりと慎重に、体調や安全面を考慮しながら適度なストレッチなども取り入れましょう。



便秘

妊娠すると、ホルモンの作用で腸の働きが弱くなります。また子宮が腸を圧迫するので便秘になりがちです。便秘を予防するには①三度の食事を規則正しくとること②水分を十分とること③定期的なトイレタイムで排便のリズムをつけること④散歩などの適度な運動をすることが効果的です。



食事

お母さんの食事は赤ちゃんの食事でもあります。①「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと②「副菜」は不足しがちなビタミン・ミネラルを野菜でたっぷり③体づくりの基礎となる肉・魚・卵・大豆などの「主菜」は適量を④牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に・・・などを意識しましょう。



体重増加

妊娠中は赤ちゃんの発育や自身の健康維持のため、適正な体重増加が必要です。太り過ぎもやせ過ぎもよくありません。望ましい体重増加量は妊娠前の体型によっても異なります。食事の内容や取り方、生活習慣を考えて体重の増え方が順調かどうか、医師や助産師のアドバイスを受けながら管理しましょう。

つわり

主に妊娠初期に吐き気や食欲の低下、においに敏感になるなどの体調の変化があらわれます。症状や時期は人それぞれで、はっきりとした原因は分かっていません。無理をせず、食べたい物を食べられるときに食べられるだけ取りましょう。つわりが長期間続くと水分不足も心配されます。水分はこまめに補給しましょう。日常生活に支障をきたす場合は、医師に相談しましょう。



貧血

妊娠中は自分の体だけでなく、赤ちゃんにも栄養と酸素を送り続けるため、多くの血液が必要となります。しかし、妊娠中は鉄分不足に陥りやすく、その結果、貧血を起こしやすくなります。貧血を防ぐためには、良質なたんぱく質・鉄・ビタミンなどを多く含む食品（卵・肉類・レバー・魚介類・大豆類など）を上手に取ることが大切です。つわりなどで食事が取れないときは医師に相談しましょう。

タバコ

タバコの煙にはニコチンなどの多くの有害物質が含まれており、赤ちゃんの発育に悪影響を及ぼします。また、血管収縮作用があるため、妊娠中にタバコを吸うと切迫早産などが起こりやすくなります。妊婦自身の禁煙はもちろん、お父さんや周囲の人も妊婦や赤ちゃんのそばでは喫煙をしないようにしましょう。

電子タバコ(加熱式タバコ)

普通のタバコと同様に健康に影響があることが明らかになっています。電子タバコから発生する蒸気にも有害物質が含まれるので注意が必要です。

