



# 妊娠したら



## 母子モを登録しよう



出水市  
子育て応援アプリ

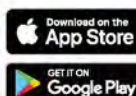
妊娠・出産・育児をフルサポート  
妊娠したらまず登録!!

アプリストアからダウンロードして、カンタン登録!

母子モ(ボシモ)で  
検索!

母子モ

QRコード  
から



妊娠したら

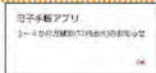
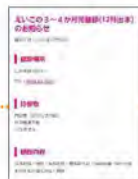
### 成長記録をグラフで確認!

- マタニティ体重
- お子さんの発育



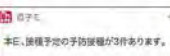
### お子さんの健診日をお知らせ

- 健診日が近づくとプッシュ通知でお知らせ!  
※急な健診日変更などを通知する場合もあります。



### 予防接種もカンタンに管理!

- 接種日が近づくとお知らせ
- 最適な接種日を自動表示



### 地域の育児情報をお届け!

- 地域のお知らせ配信
- 子育て施設をカンタン検索  
※病院、幼稚園・保育園、公園、子育て支援施設など



赤ちゃんが生まれたら生年月日の登録を!!

広告

## 産科・婦人科・内科 広瀬産婦人科医院



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後2:30~6:00	○	○	○	休	休	休

午前受付 12:00まで 午後受付 5:30まで ※日曜・祝日は休診。

☎0996-62-1559

鹿児島県出水市昭和町15番20号

出水市 広瀬産婦人科医院



## 母子健康手帳の交付

**問** 健康増進課(出水保健センター) ☎63-2143  
出水市子育て支援室にじいろ ☎82-1846

「母子健康手帳」はお母さんと子どもさんの大切な健康記録です。  
医療機関などでの検査の結果、妊娠が分かっただけ早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。

**交付日時** 出水市ホームページをご確認ください。  
(なお、交付日時で都合がつかない場合には、事前にお電話等でご相談ください。)

**交付場所** 出水保健センター・出水市子育て支援室にじいろ

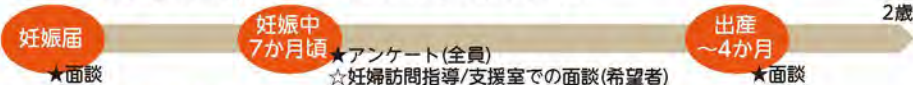


## 出産・子育て応援交付金事業(令和5年1月開始)

全てのお母さんが安心して出産・子育てができるように支援する制度です。

### 伴走型相談支援

妊娠中から出産、2歳までの子育て期に保健師・助産師などの専門職による定期的な面談や、子育て情報の提供を通じて寄り添います。



### 出産・子育て応援ギフト(給付金)

妊娠、出産、子育て期を経済的に支援するためのギフト(給付金)です。

#### 出産応援ギフト(給付金)

妊婦1人につき5万円(妊娠届時の面談を受けた方)

#### 申請方法

妊娠届時等の面談時に交付される申請書で申請

#### 提出先

健康増進課・子育て支援室にじいろ

#### 子育て応援ギフト(給付金)

新生児1人につき5万円(出産後の面談を受けた方)

#### 申請方法

出産後の面談(新生児訪問等)時に交付される申請書で申請

#### 提出先

こども課・子育て支援室にじいろ

広告

# 境田医院

産婦人科  
内科

☎0996-67-2600

〒899-0121

駐車場 30台

出水市米ノ津町 35番 20号



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祭
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	×
14:00~18:00	●	●	手術	●	●	×	×

#### 産婦人科:予約方法

初診・再診の際は、受付または電話(0996-67-2600)にてご予約ください。

#### 予防接種


当院にて承っております。予防接種の種類によっては要予約となります。詳しくはお問い合わせください。

## 妊婦健康診査

お母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調であるか確認するため妊婦健康診査を定期的に受けましょう。市が委託している医療機関で健康診査受診票を使って14回受けることができます。ただし、身体の状態により検査項目の追加等があった場合は、自己負担が生じる場合があります。

必要なもの	健診の受診時期
母子健康手帳	妊娠23週まで……………4週に1回
健康診査受診票	妊娠24週から妊娠35週まで ……2週に1回
保険証	妊娠36週以降出産まで……………1週に1回

### 健康診査受診票が使える医療機関

健康診査受診票が使える医療機関		利用手続きが必要な医療機関	
県内	鹿児島県医師会に加入している医療機関（ほとんどの開業医）	県内	左記以外の国公立病院 徳洲会病院
	鹿児島大学病院		
	鹿児島市立病院		
	済生会川内病院		
県外	水俣市立総合医療センター 本田レディースクリニック	県外	左記以外の病院

妊娠したら

### 利用の際の注意事項

- 健康診査受診票は、出水市から転出した場合は利用できません。
- 健康診査受診票が使える医療機関以外の病院を受診予定の方は、受診予定の1か月前までに健康増進課(出水保健センター ☎63-2143)にご相談ください。

## 妊婦訪問指導

妊娠・出産についてやお母さんとおなかの赤ちゃんについて聞きたいことや心配なことがある方は、保健師・助産師が訪問いたします(無料)。お気軽にご相談ください。

— 告 告 —

 <h3>慈光幼稚園</h3> <p>出水市高尾野町紫引 2081 TEL 0996-82-2931</p>	 <h3>もみじこども園</h3> <p>出水市高尾野町紫引 2061 TEL 0996-82-2932</p>
 <h3>大久保さくらこども園</h3> <p>出水市高尾野町大久保 3816-45 TEL 0996-82-0172</p>	 <h3>江内みかんこども園</h3> <p>出水市高尾野町江内 3364 TEL 0996-83-3030</p>

## 妊婦歯科検診

市が指定した歯科医院において、妊娠中に無料で1回歯科検診を受けることができます。

### 必要なもの

母子健康手帳、妊婦歯科検診受診票、保険証

## 子育て応援券の交付

母子健康手帳交付時に同時に交付します。  
詳しい内容について ⇒ P29～P34参照

## Peer Class(妊娠期 ～もうすぐ お父さん♡お母さん、どきどき♡わくわく～)

出水市では妊娠・出産・育児に関する知識を学ぼう！という教室を開いています。Peerは、「仲間」という意味。ママ・パパとなる方同士の交流の場にもなります。  
※教室は全て予約制です。

### 赤ちゃんをおふろにいれよう！

- パパの妊婦体験(妊婦体験ジャケット)
- ファミリープランニング
- 沐浴体験・新生児のこと
- 先輩パパの体験談を聞こう

### 必要なもの

母子健康手帳

### 予約先

健康増進課(出水保健センター) ☎63-2143

詳しい日程→



ベビーバスで  
お風呂入れ！  
抱っこの仕方も  
学べたよ!!

体験談を語っていただける  
先輩パパ募集!

妊娠したら

広告



Toshi Dental Clinic  
とし歯科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	9:00~13:00	/
14:30~19:00	●	●	14:00~18:00	●	●	/	/

※予約受付時間は診療時間終了30分前です  
休診日/日曜・祝日・GW・盆・年末年始・第4水曜日午後  
〒899-0208 出水市文化町 35-3

Tel.0996-68-8461

## 沐浴の手順 気を付けるべきポイント

### お湯の準備

清潔できれいなお湯を張る

### 体を洗う

### 沐浴時間5～10分

#### ■お湯に入れる

- 沐浴布やガーゼを肩からお腹にかけてあげる  
(保温と赤ちゃんの不安感をぬぐうため)



### 適切なお湯の温度

夏 38～39℃ 冬 40～41℃



### 洗う順番

- ① 顔
- ② 頭
- ③ 首
- ④ 胸とお腹
- ⑤ 手と腕
- ⑥ 足
- ⑦ 背中
- ⑧ おまたからお尻



### 洗い終わったら

- きれいなお湯で体を洗い流す
- バスタオルで全身をくるんで水分をふき取る
- お手入れをして洋服を着せる

### 沐浴後のお手入れ

- おへそ ●耳 ●お尻 ●夏場はムれるので乾かしてからおむつ

### 沐浴の時間帯

授乳の前後は避ける

妊娠したら



## 子どもと遊ぼう

床に仰向けに寝かせ、両足を持って、前後に行ったり来たり。最初のうちは、子どもの膝を曲げて押しますが、しだいに自分でつばろうとします。慣れたら左右にゆさぶりながら遊びます。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

## ● 食べ物について知っておいてほしいこと

体調管理のため、食中毒予防を心がけましょう。

### 妊娠中に注意が必要な食中毒菌があります。

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。

リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。



### 妊娠中に避けた方がよい食べ物があります。

リステリア食中毒の  
主な原因食品例

ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの)・  
肉や魚のパテ・生ハム・スモークサーモン



### 冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分加熱しましょう。

リステリア菌は冷蔵庫内でもゆっくりと増殖しますが、他の食中毒菌と同様に加熱することで予防できます。冷蔵庫の食品は、期限内に使い切るよう心がけましょう。



※家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<https://www.mhlw.go.jp/www1/houdou/0903/h0331-1.html>

妊娠したら



## \\ 子どもと遊ぼう //

バスタオルを2回ほど結び、タオルのボールを作ります。お座りしている子どもの胸あたりに投げて、キャッチさせます。子どもにタオルボールを抱っこさせ、「つかむ」感覚を覚えさせましょう。



出典：厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」

## お口について知っておいてほしいこと

お口をきれいに保ちましょう! 歯科医院で検診を受けてくださいね!

### 赤ちゃんの歯は妊娠中に

乳歯は妊娠6週目頃に、永久歯は妊娠4～5か月頃にでき始めます。



### 歯科医院で歯科受診を

お母さんの歯が、むし歯や歯周病にかかっていないか歯科検診を受けましょう。妊婦歯科検診受診票と母子健康手帳を持っていきましょう。



### 歯のための栄養

バランスのとれた食事をしましょう。甘い物をとり過ぎないようにしましょう。



### たばこに気をつけて

たばこは、流産や早産のリスクが高まります。歯周病にもかかりやすくなります。



### 歯周病に気をつけて

妊娠中はホルモンの変化で歯肉が腫れやすくなっています。歯周病は、早産や低体重児出産のリスクが高くなります。



### むし歯菌は感染します

赤ちゃんは、家族からむし歯菌に感染します。それぞれがお口の健康に気をつけましょう。



## 子どもと遊ぼう

【すべり台】の要領で座ります。親のほうを向いて、足の甲の上に座ります。落ちないようにすねにしがみついてもかまいません。親はおなかに力を入れて、足先を持ち上げ、上下に動かします。親の腹筋も鍛えられます。



出典 厚生労働省「健全育成のための活動プログラム」