

妊娠期



新たな命におめでとう

妊娠が分かると、ママは赤ちゃんが生まれてくる期待や喜びとともに、戸惑いや不安な気持ちになりやすくなります。ママが安心して楽しく妊娠期を過ごせるよう、パパや周囲の方々がサポートをしましょう。

妊娠初期(1～4カ月)から、つわりが始まる方が多く、中期(5～7カ月)には、つわりは落ち着き、胎動を感じるようになり、安定期に入ります。後期(8～10カ月)になると、子宮が大きくなり、おなかの張りが顕著になります。妊娠中、ママは無理をせず、周りを頼りましょう。

ママ・パパ教室

妊婦やその家族を対象に、妊娠中の生活や出産育児について学ぶことができる教室を実施しています。妊娠中から始まる赤ちゃんの歯の健康や出産後の育児についての話、パパになる方の妊婦体験、赤ちゃん人形を使った沐浴実習などを行っています。

パパも積極的に参加！ママ友・パパ友を作るチャンス！

パパも積極的に参加し、育児意識を高めましょう。また、月齢の近い赤ちゃんのママ友・パパ友ができる絶好の機会です。

日程や申し込み方法などは市ホームページをご確認ください。



教室に参加した
工藤翔太さん

沐浴実習では、赤ちゃんの重さや洗う大変さを学び、良い経験となりました。また、妊婦体験では妻の大変さを再認識することができました。これから出産までできることはサポートしたいです。

パパも準備を ～夫婦の支えあい～

妊娠すると、女性の心や体は徐々に「母」へと変化していきますが、男性は体の変化がありません。そのため、「父」になるための心の準備が必要です。事前に子育てについての勉強をしながら、妊娠期の妻の体調の変化を気に掛け、できることを積極的にサポートしましょう。

具体例

- ・重い荷物の持ち運び
- ・掃除
- ・食事の用意と後片づけ
- ・洗濯
- ・禁煙
- ・マッサージ



困ったときは気軽に相談

子育て包括支援センターの赤ちゃんコンシェルジュ

妊娠中の生活や、生まれたばかりの赤ちゃんのお世話のこと、ママ自身のことなど、どこに相談してよいか分からないことは、子育て包括支援センターの助産師「赤ちゃんコンシェルジュ」にご相談ください。妊婦やその家族が安心して妊娠期を過ごし、新しい命を迎え入れる準備のお手伝いをします。

○相談方法

- ・電話相談(妊娠届を提出された時から、随時受け付け)
- ・窓口や訪問での面談(要予約)

○電話番号 579-8033

○場所 保健センター



赤ちゃんコンシェルジュの皆さん

私たち、専門知識を持った経験豊かな助産師が、さまざまな相談を受け付けています。妊娠、出産、子育ての不安は人それぞれ。一人で悩まずに、ささいなことでも気軽にご相談ください。私たちが、サポートします。



妊娠前

赤ちゃんを迎える前に知っておきたい基礎知識

妊娠は女性がするものですが、赤ちゃんを迎えるための準備は夫婦です。妊娠に向けて夫婦で話し合い、2人のペースで取り組んでいきましょう。

健康な体づくりをする

- ・生活リズムを整えて規則正しい生活を送る。
- ・一日三食、栄養バランスの取れた食事を適量取る。
- ・適度な運動で体力をつけるとともにストレスを発散する。
- ・睡眠は十分とり、疲れを溜めない。
- ・健康的な体重の管理をする。
- ・喫煙者は禁煙をする。



あんしんして 「妊娠・出産・子育て」ができるまち 行田。

近年、少子化や核家族化の進行などで家族構成や生活様式が大きく変わり、地域における人と人とのつながりも希薄になっています。そのため、市では「子どもと親が笑顔で安心してくらせるまち ぎょうだ」の実現を目指し、安心して、喜びを感じながら子どもを産み育てることができるよう、切れ目のない子育て支援の推進に取り組んでいます。

子育ては、家族をはじめ、市や企業、地域の方々の支えが必要です。みんなで協力して子育てを支援していきましょう。

医師に相談をする

医療機関を受診し、夫婦で検査や相談をすることで、不安の軽減や、早めの治療につながります。

市では妊娠を望まれるご夫婦を応援しています

●早期不妊検査費助成事業

不妊検査に係る経済的負担軽減を図るため、検査費の一部を助成しています。

対象 夫婦の一方または双方が本市に住居登録をしていて、検査開始時の妻の年齢が43歳未満の方
助成額 夫婦一組につき1回、2万円を上限

●不育症検査費助成事業

医師に不育症と診断された方などが不育症検査を受けた際に係る検査費の一部を助成しています。

対象 夫婦の一方または双方が本市に住居登録をしていて、検査開始時の妻の年齢が43歳未満の方
助成額 夫婦一組につき1回、2万円を上限

問い合わせ 健康づくり課 ☎553-0053