

妊娠おめでとう



妊娠したら

妊娠おめでとうございます!赤ちゃんがお腹の中で大きくなるにつれて、お母さんも心身ともに大きく変化し、実感がわいてくると思います。必要なものを揃えたり体調を整えたりしながら、新しい家族を迎える準備を始めましょう。

妊娠届・親子健康手帳(母子健康手帳)

妊娠が分かったら、妊娠届出書を出しましょう。「親子健康手帳(母子健康手帳)」と「母と子の保健バッグ」を受け取れます。「親子健康手帳(母子健康手帳)」は、妊娠中から出産後のお母さんとお子さんの健康を記録する大切な手帳です。妊婦健康診査や乳幼児健康診査、予防接種などを受ける時に必要になります。区HPから電子申請することもできます。



妊婦健診

妊婦健診は、妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために行うもので、健診費用は補助制度が設けられています。妊娠中は、心身ともに大きく変化します。つわりの対処法や日常生活の注意点など、こまめにアドバイスを受けましょう。健診を受けつつ、変化する妊娠期間をどのように過ごすか、どんな出産を希望するか、イメージをつくるのが大切です。



働く方のための制度

休業制度 | 働く女性が安心して出産・子育てできるようにサポートする制度です。

産前休業 出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から、請求すれば取得できます。

産後休業 出産日の翌日から8週間は、就業することができません。ただし、産後6週間を経過後に、本人が請求し、医師から支障がないと認められた場合には就業できます。

育児休業 1歳に満たない子どもを育てる従業員は子どもが1歳6か月に達する日までの間、男女を問わず、希望する期間、育児のために休業することができます。さらに、子どもが1歳6か月に達した時点で保育所等に入れないなどの一定の要件を満たす場合、最長で子どもが2歳に達する日まで休業期間を延長することができます。休業期間を分割して取得する場合は、最大2回までの分割取得が可能です。申請は、会社の規定に沿って育児休業申出書を提出しましょう。申出期限については就業規則等をご確認ください。

●育児休業給付金

1歳未満の子(保育所に入れないなどの事情があれば最長2歳に達する日まで)を養育するために育児休業を取得したなどの一定要件を満たした方が対象で、原則として休業開始後6か月間は休業開始前賃金の67%、休業開始から6か月経過後は50%が支給されます。詳しくは最寄りのハローワークへお問い合わせください。

●産後パパ育児休

令和4年10月1日から育休とは別に子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能になりました。申請時にまとめて申し出れば、最大2回までの分割での取得が可能です。

妊娠中の働き方

妊娠中は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。また、医師等から指導があった場合には「母性健康管理指導事項連絡カード」を利用して事業主に伝えましょう。

ゆりかご・すみだ事業

妊娠中の方を対象に保健師・助産師等の専門職が面接を行い、出産や子育てに関する様々な心配ごとをお聴きして、必要な支援を行います。詳しくは区HPをご確認ください。



問合せ先 向島保健センター ☎3611-6135※ / 本所保健センター ☎3622-9137※
保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514※ / 子育て支援総合センター ☎5630-6351※

※令和6年度に新保健施設等複合施設へ移転・統合します。電話番号も変更になる可能性があります。詳細は、区HP等から最新情報をご確認ください。

保健センターの管轄区域

お住まいの地域を担当する保健センターをご利用ください！

保健センターとは、各種健康診査や保健指導の実施など、地域にお住まいの方々の健康を支援するために設置されている施設です。墨田区の保健センターでは、パートナーも出産や育児を学べる「パパのための出産準備クラス」を実施したり、乳幼児の健康診査を行ったりしているほか、子育てや健康に関する様々なお悩み相談に応じています。

※向島保健センター・本所保健センターは令和6年度に新保健施設等複合施設へ移転・統合します。
電話番号も変更になる可能性があります。
詳細は、区HP等から最新情報をご確認ください。



向島保健センター

住所 東向島5-16-2 ☎ 3611-6135※

担当区域 向島4丁目(14~16番)、5丁目(48~50番)、東向島、堤通、墨田、押上2丁目(27~43番)、3丁目、京島、文花、八広、立花、東墨田



保健センター担当区域地図

向島、押上は番地ごとに担当区域が分かれていますので、ご注意ください。



本所保健センター

住所 東駒形1-6-4 ☎ 3622-9137※

担当区域 両国、千歳、緑、立川、菊川、江東橋、横網、亀沢、石原、本所、東駒形、吾妻橋、錦糸、太平、横川、業平、向島1丁目~3丁目、4丁目(1~13番、17~30番)、5丁目(1~47番)、押上1丁目、2丁目(1~26番)



巻頭特集
相談しよう
妊娠
おめでとつ
よっこそ！
赤ちゃん
子育て応援
近所に
おでかけ
子どもを
あずけたい
小学校、
中学校
障害のある
子ども・家庭
への支援
ひとり親家庭
への支援
子どもの
安全・防犯
もしもの
ときは
巻末特集
地図
施設一覧

妊娠時の注意点

妊娠中は、赤ちゃんの成長と同時に、お母さんの体も出産に向けて準備するために大きな変化が起こります。妊娠前と違って、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部分も出てきます。ただ、過度に反応してしまう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つけていきましょう。

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まだわかっていません。無理をせず、食べたいものを食べられるときに食べられるだけとりましょう。つわりが長時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。



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。



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、とり方、生活のしかたを考慮し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。



貧血

妊娠中は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。そのため、血液中のヘモグロビンを作る材料である鉄が不足しやすくなります。また妊娠後期になると、赤ちゃんの発育のために母体に蓄積された鉄も使われるようになりますが、女性は妊娠前から鉄が不足しがちなこともあり、鉄欠乏性の貧血に陥りやすくなります。貧血を防ぐためには、鉄を多く含む食品(卵、赤身の肉、魚介類、大豆類など)と、鉄の吸収を良くするビタミンCを多く含む緑黄色野菜を上手にとり入れることが大切です。つわりなどで食事がとれないときは医師や助産師に相談しましょう。



便秘

子宮が大きくなって腸を圧迫するなど、妊娠中はさまざまな体の変化で便秘になりやすくなります。散歩やストレッチなど適度な運動を心がけたり、食事や間食の内容を見直したりしましょう。食事では食物繊維が豊富な食品(納豆、プルーン、カボチャ、さつまいも、海藻類、バナナなど)や、お腹の調子を整えるヨーグルトなどを意識してとりましょう。











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緑黄色野菜を中心に、不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと、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。



妊娠中・出産後の健康管理・助成制度

| 種 類 | 対象者と内容 | 備 考 | 問合せ先 |
|---|---|--|--|
| 妊婦健康診査  | ●墨田区内に住民票があり、妊娠届出書を出した妊婦の方 一般健康診査14回分、超音波検査1回分、子宮頸がん検診1回分について、一定額を上限に費用を助成します。 | 親子健康手帳(母子健康手帳)と一緒に お渡しする受診票を医療機関に提示してください。都外医療機関を受診する場合は受診票を使用できません。後日、助成申請(償還払い)手続きが必要となります。 | 保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514※ 向島保健センター ☎3611-6135※ 本所保健センター ☎3622-9137※ |
| 新生児聴覚検査  | ●墨田区内に住民票があり、生後50日に達する日までに受診した新生児聴覚検査の費用の一部を助成します。 | | |
| 妊産婦訪問指導  | ●墨田区内在住の妊婦の方 保健師・助産師がご家庭を訪問し妊娠・出産に関する相談を行っています。 | — | 向島保健センター ☎3611-6135※ 本所保健センター ☎3622-9137※ |
| 妊産婦歯科健康診査  | ●墨田区内に住民票がある妊産婦の方 妊娠中に1回、出産後1年未満の間に1回の計2回、公費で歯科健診が受けられます。 親子健康手帳(母子健康手帳)と一緒にお渡しする歯科健康診査票で受診してください。 | 実施歯科医療機関については、親子健康手帳(母子健康手帳)と一緒にお渡しする一覧表または区HPをご確認ください。 | 保健計画課保健計画担当 ☎5608-1462※ 向島保健センター ☎3611-6135※ 本所保健センター ☎3622-9137※ |
| 妊娠高血圧症候群などの医療費助成  | ●妊娠された方が、妊娠高血圧症候群、糖尿病、貧血、産科出血及び心疾患で医療機関に入院しなければならないとき、その医療費の自己負担分を助成します。 | 入院(見込)期間や症状等により、該当にならない場合がありますのでお問い合わせください。 | 向島保健センター ☎3611-6135※ 本所保健センター ☎3622-9137※ |
| 出産育児一時金の支給  | ●国民健康保険の被保険者の方 *国民健康保険以外の健康保険に加入している方は、勤務先等へお問い合わせください。 世帯主に出産育児一時金50万円(*)が支給されます。出産育児一時金は、世帯主と医療機関等の契約に基づき、国保から医療機関等に直接支払われますので(直接支払制度)、出産後に申請する必要はありません。ただし、直接支払制度を利用しない場合や、制度を利用したが実際にかかった費用が出産育児一時金に満たず、差額がある場合は、申請が必要です。 *令和5年3月31日以前の出産は42万円 | 申請期限は出産日の翌日から2年 ■申請に必要なもの ●出産した方の保険証 ●親子健康手帳(母子健康手帳)(出生証明のあるもの) ●出産費用の領収明細書 ●医療機関が発行する合意文書 ●世帯主の印かん(朱肉を使うもの) ●世帯主の振込口座がわかるもの(通帳等) ●死産・流産の場合(妊娠85日以上)は、医師の証明書 | 国保年金課こくほ給付係 ☎5608-6123 (国民健康保険に加入中の方が対象) |
| 出産費資金貸付制度 | ●国民健康保険の被保険者で、出産育児一時金の支給が見込まれる方 *国民健康保険以外の健康保険に加入している方は、勤務先等へお問い合わせください。 次のいずれかの要件を満たす場合に、出産前に40万円を上限として出産費資金の貸付が受けられます。 ①出産予定日まで1か月以内 ②妊娠4か月以上で医療機関等から出産費の請求を受けた場合 | 申請方法など、詳しくはお問い合わせください。 | |
| 入院助産制度  | ●墨田区内に在住の妊婦の方 経済的理由により出産費用でお困りの方に墨田区が出産費の一部を助成します。 | 出産前の申請が必須です。また、所得や出産予定の病院によって対象外となることがあります。 | 生活福祉課相談係 ☎5608-6154 |
| 出産応援ギフト  | ●墨田区内に住民票があり、令和4年4月以降に妊娠届出をし、妊婦面接(ゆりかご・すみだ事業(P12を参照))を受けた方 申請様式及びアンケートを提出した方に5万円分の出産応援ギフトを配付します。 | 申請方法などは、妊婦面接(ゆりかご・すみだ事業)時にお知らせします。 | 出産・子育て応援事業専用コールセンター ☎0120-600-127 本所保健センター ☎3622-9137※ |

※令和6年度に新保健施設等複合施設へ移転・統合します。電話番号も変更になる可能性があります。詳細は、区HP等から最新情報をご確認ください。

巻頭特集
相談しよう
妊娠
おめでと
よっこそ
赤ちゃん
子育て応援
近所に
おでかけ
子どもを
あずけたい
小学校
への支援
子ども・家庭
への支援
ひとり親家庭
安全防犯
子どもの
ときは
巻末特集
地図
施設一覧

子育ての知識を深めよう

出産準備クラス(予約制)

妊娠中を快適に過ごし、健やかな赤ちゃんとの出会いが迎えられるように、妊娠中の健康管理、出産準備、新生児の育児などを学べます。出産後の育児の仲間や相談相手をつくる良い機会でもあります。詳しい日程やプログラムは区HPでお知らせしています。



問合せ先 向島保健センター ☎3611-6135※
本所保健センター ☎3622-9137※

パパのための 出産準備クラス(予約制)

パパの妊婦疑似体験・赤ちゃんのお世話の仕方の実習・情報交換などを行っています。詳しい日程やプログラムは区HPでお知らせしています。



問合せ先 向島保健センター ☎3611-6135※
本所保健センター ☎3622-9137※

お母さんの 心と体の 準備

妊娠37週～41週は正期産と呼ばれ、赤ちゃんがいつ生まれてもよい状態です。この時期になるといつ破水、陣痛が来てもおかしくありません。遠出は控え、入院の準備をすませておきましょう。出産後は育児に追われてしまうので、産後の生活についてじっくり話し合っておくことも大切です。予定日を過ぎてても焦らなくて大丈夫です。赤ちゃんは生まれるタイミングを見計らっています。落ち着いてその時を待ちましょう。



入院の準備

出産する施設によって、サポート内容や予め準備されているものが違います。施設で準備しているものや、持参しないといけないものを事前に確認し、入院時に慌てないようにしておきましょう。また、陣痛タクシーがあれば登録、予約をしておくことで陣痛時等に慌てずに済みます。



●入院手続きに必要なもの

- 母子健康手帳 健康保険証 診察券 印鑑

●入院中・退院時に必要なものの例

- 産褥ショーツ 産褥パッド 生理用ナプキン 授乳用ブラジャー
- パジャマ 母乳パッド タオル、バスタオル 洗面用具
- 湯のみ スリッパ 赤ちゃんの肌着、服 おくるみ

準備したものにチェック
をつけましょう!



出産の兆候

出産の兆候として、おしるし、陣痛、破水などがありますが、兆候が全て現れるわけではなく、個人差があります。おしるしはピンク色や茶色っぽい血の混ざった粘液で陣痛の始まる数日前に出てきます。陣痛は出産が近づくにつれ間隔が短くなります。一般的には、陣痛の間隔が10分より短くなり、それが1時間以上続いたら入院するタイミングです。赤ちゃんは外に出ようと、回旋しながら産道を降りていきます。その後、羊水の入った袋が破け(破水)赤ちゃんの頭が出てきます。



誕生

パートナーの役割

妊娠、出産、育児はお母さん一人ではとても大変です。この大変な時期を乗り越えるには、お父さんの協力が必要不可欠です。お母さんや子どものためにできることを知って、可能な限りサポートしましょう。出産前に出産時、出産後のイメージをしておき、夫婦で協力して家族を迎える準備を行いましょ。

- (例) ●負担となる作業を引き受ける。 ●お母さんの心身の変化を理解し、思いやる。
●常に連絡を取れるようにしておく。 ●普段から主体的に家事などを行う。



※令和6年度に新保健施設等複合施設へ移転・統合します。電話番号も変更になる可能性があります。詳細は、区HP等から最新情報をご確認ください。