

大切なお知らせ



すこやかな妊娠と出産のために



～マタニティマーク～

このマークは、妊産婦に優しい環境づくりの一環として厚生労働省から発表されました。

妊産婦さんが交通機関等を利用するときなどに身につけることにより、周囲の方が妊産婦さんへの配慮をやすくするものです。

茨城県では、マタニティマークの普及に取り組んでいます。



茨 城 県





おめでとうございます



この冊子は、妊娠中の母体のからだの変化や妊婦健診の重要性、赤ちゃんが生まれてから行う検査や届出などについてお知らせしています。ぜひ、母子健康手帳と併せてご活用ください。

また、お住まいの市町村の子育て世代包括支援センターや保健センター、最寄りの保健所では、出産・育児に関するご相談を受けています。

お母さん自身のことや赤ちゃんの発育や発達について、疑問に思ったこと、ちょっと不安になってしまうようなことなどがありませんでしたら、いつでもお気軽にご相談ください。



～ 目 次 ～



- 妊婦健康診査を受けましょう…………… 1
- 市町村から交付された妊婦健康診査受診票で行われる検査内容についてご紹介します…………… 3
- 妊娠中のお母さんの健康管理記録…………… 5
- 母体の変化と赤ちゃんの発育…………… 6
(妊娠初期・中期・後期)
- 妊娠中の食生活のポイント…………… 9
- 母子感染を知っていますか？…………… 10
- たばこの影響と飲酒…………… 12
- 妊娠中の不安Q & A…………… 13
- 母乳育児について…………… 18
- 赤ちゃんの泣きへの理解と対処のために…………… 19
- 睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう…………… 22
- 医療費の助成について…………… 23
- 先天性代謝異常等検査のお知らせ…………… 24
- 胆道閉鎖症について…………… 25
- 赤ちゃんの耳の聞こえ（聴覚）の検査について…………… 26
- 低体重児の届出…………… 27
- いばらき子育て家庭優待制度のご紹介…………… 28
- 茨城県内の保健所と管轄市町村…………… 29



妊婦健康診査を受けましょう

◆妊婦健康診査は必ず定期的に受けましょう

妊娠中は、普段より一層健康に気をつけなければなりません。

妊婦健康診査では、お母さんの健康状態や、おなかの赤ちゃんの发育状態を定期的に確認していきます。特に、流早産の兆候については重要な観察事項です。また、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気は、おなかの中の赤ちゃんの发育に影響を与えるだけでなく、出産後も母体の健康を将来にわたって損なうことがあります。妊婦健康診査を受けることで、このような病気がより早くに発見でき、適切な治療ができます。また、妊婦健康診査は、妊娠中の不安や分からないことを取り除き、安心して出産を迎えるための相談の機会でもありますので、積極的に医師や助産師、看護師に相談してください。

【妊婦健康診査の受診間隔の目安】

妊娠23週まで	4週間に1回
妊娠24週から35週まで	2週間に1回
妊娠36週から出産まで	1週間に1回

※医師や助産師の指示で受診間隔が短くなることがあります。

【妊婦健康診査「妊婦健診受診票」は14回までの公費助成が受けられます】

◆妊娠中は歯の健康にも気をつけましょう！

妊娠中は、つわりやホルモンの影響等で、口の中の状態が変化しやすく、むし歯や歯周病にかかりやすくなるため、注意が必要です。体調が安定すれば、歯と歯肉の健診を受け、口腔内の衛生に努めましょう。

お母さんの「歯の健康」のためだけでなく、生まれてくる赤ちゃんのためにも大切なことです。



◆検査内容

基本的な妊婦健康診査の項目として、①健康状態の把握、②検査計測（尿検査、血圧測定、体重測定、腹囲・子宮底長測定）、③保健指導が行われます。

さらに、妊娠期間中の適時に、必要に応じ次のような医学的検査が行われます。

妊娠初期の検査…子宮頸がん検診、血液型[ABO・Rh型、不規則抗体]
梅毒血清反応検査、B型肝炎抗原検査、C型肝炎抗体検査、
HIV（ヒト免疫不全ウイルス）抗体検査、風疹抗体検査、
血糖検査、一般血液検査（貧血検査など）、HTLV-1抗体
検査、トキソプラズマ抗体検査、クラミジア抗原検査（妊
娠30週頃までに1回）などがあります。

妊娠中期の検査…血糖検査、貧血検査などがあります。

妊娠後期の検査…B型溶血性レンサ球菌検査（GBS）、NST（ノンストレス
テスト）などがあります。

※妊娠全期を通じて、胎児超音波検査が行われます。

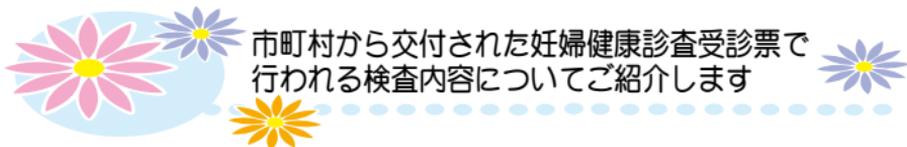
～飛び込み出産は母子の生命にかかわります～

出産前に妊婦健康診査を十分に受けないうまま医療機関に駆け込んで産む「飛び込み出産」は、お母さんと赤ちゃんにとってとても危険です。

異常分娩が多く、赤ちゃんの死産やNICU（新生児集中治療室）での管理が妊婦健康診査を定期的に行ったお母さんより何倍も多くなります。

生まれてくる赤ちゃんとお母さん自身の命を守るため、妊婦健康診査を受けることは、とても大切なことです。





市町村から交付された妊婦健康診査受診票で行われる検査内容についてご紹介します

◆尿検査・血圧測定（毎回の妊婦健康診査で実施します）

妊婦高血圧症候群や妊娠糖尿病などの病気を早期に発見します。

◆子宮頸がん検診（細胞診）

妊娠・出産・育児の時間を安心して過ごしていただくために、子宮頸部の細胞診を行います。

◆血液型検査

出産時の万一の大量出血に備えて血液型を調べておきます。また、赤ちゃんの貧血・黄疸の早期発見・予防のために、お母さんと赤ちゃんの血液型不適合の有無を調べておきます。

◆梅毒血清反応検査

梅毒感染による流産や、赤ちゃんの先天梅毒の発症を予防します。

◆B型肝炎抗体検査

B型肝炎の感染の有無を調べる検査で、お母さんがB型肝炎ウイルスを持っている場合、出産時の赤ちゃんへの感染の予防処置を行います。

◆C型肝炎抗原検査

C型肝炎ウイルスは、肝硬変・肝臓がんの原因ウイルスとして最も頻度の高いものです。お母さんの健康管理のために行います。

◆H I V抗体検査

ヒト免疫不全ウイルスの感染の有無を調べる検査で、お母さんのH I V感染の早期発見・早期治療と、赤ちゃんのH I V感染を予防します。

◆風疹ウイルス抗体検査

お母さんの風疹感染の有無を調べ、先天性風疹症候群の発症を予防します。

◆血糖検査

妊娠中の糖尿病は、お母さんと赤ちゃんの両方に影響があります。特に妊娠糖尿病を早期に診断し、早い時期から血糖コントロールを行います。

◆一般血液検査

貧血の有無や出血時に血が止まりにくくないかなどを検査します。

◆HTLV-1抗体検査

ATL（成人T細胞白血病）やHAM（HTLV-1関連脊髄症）の原因であるHTLV-1（ヒト白血病ウイルス-1型）の感染の有無を調べる血液検査で、お母さんがこのウイルスを持っている場合は、赤ちゃんへの感染の予防処置を行います。

◆クラミジア検査

お母さんの感染の有無を調べ、感染している場合は、出産時の赤ちゃんへの感染を予防するため、必要な治療を行います。

◆B群溶血性連鎖球菌（GBS）検査

外陰部、膣、肛門周囲の細菌培養検査を行います。感染している場合は、赤ちゃんへの感染を予防するため、必要な処置を行います。

◆胎児超音波検査

超音波で子宮と赤ちゃんの様子を見る検査で、妊娠初期は出産予定日算定・流産・双胎などの診断に、妊娠20週頃は生命維持に必要な重要臓器の異常の有無、妊娠30週頃は赤ちゃんの発育と胎盤位置異常の確認のために、妊娠36週頃は出産前の最終的なスクリーニングとして行われます。



妊娠中のお母さんの健康管理記録



妊娠中は、妊娠の経過に伴って、心とからだも変化します。

妊婦さん自身が心身の変化に対応できるように、妊婦健診では、ちょっとしたことでも医師や助産師等に相談し、アドバイスを受けて積極的な健康管理に取り組みましょう。

次のような症状が出た場合は必ず医師に相談しましょう。

- | | | |
|-------|------------------------|----------------|
| ①おくみ | ⑥めまい | ⑪強い頭痛 |
| ②性器出血 | ⑦はきけ・嘔吐 | ⑫つわりが辛い |
| ③腹痛 | ⑧強い不安感・イライラ・気分の落ち込みが続く | |
| ④発熱 | ⑨がんこな便秘 | ⑬動悸が激しい |
| ⑤下痢 | ⑩普段と違うおりもの | ⑭胎動の感じ方が今までと違う |

○ 気になる症状、心配なこと、相談したいことを記入し、妊婦健康診査当日にご活用ください。

月/日	気になる症状(①~⑭)	心配なこと、相談したいこと

妊娠初期の 母体の変化と赤ちゃんの発育

経過	第2月	第3月	第4月
	妊娠4～7週	8～11週	12～15週
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ○つわり（胸やけ、はきけ、だるさなど）が始まるので、少しずつ食べられるものを食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○便秘、尿の回数が多くなります。 ○イライラしやすくなります。 ○乳房が大きくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ○つわりが軽くなり、食欲が出てくるので、食べ過ぎに注意しましょう。 ○流産の心配が少なくなり、精神的にも落ち着いてきます。
赤ちゃんの発育	頭殿長（座高）約1.5cm <ul style="list-style-type: none"> ○目・耳及び心臓など各器官の形成が始まります。 ○6週以降に経膈超音波検査で、胎児の心拍動が確認できます。 	頭殿長（座高）約4.5cm 体重 約15～20g <ul style="list-style-type: none"> ○超音波検査で心拍動や胎動がみられます。 ○手、足の指が分かれてきます。 	頭殿長（座高）約11cm 体重 約120g <ul style="list-style-type: none"> ○腹壁からドブラ胎児心音計で心拍音を聞くことができます。 ○胃や腸も発達します。 ○外性器が発育します。
	生活の注意	<ul style="list-style-type: none"> ○薬は医師、歯科医師又は薬剤師に確認しましょう。 ○規則正しい生活をするようにしましょう。夜更かしはやめて、睡眠はたっぷりとするようにしましょう。 ○流産しやすい時期です。少し、慎重に行動しましょう。風呂場など滑りやすい場所では転倒に気をつけましょう。 	

○気になる症状、心配なこと、相談したいことを記入し、妊婦健康診査当日にご活用ください。

月/日	気になる症状(①～⑭)	心配なこと、相談したいこと

妊娠中期の 母体の変化と赤ちゃんの発育

経過	第5月	第6月	第7月
	妊娠16～19週	20～23週	24～27週
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ○顔や乳頭、外陰部などに色素沈着がおこり、黒っぽくなります。 ○18～20週で母体に分かるくらいの胎動があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ○胎動を感じます。 ○貧血になりやすくなります。 ○初乳の分泌があることもあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ○胎動がはっきりします。 ○おなかが重くなってきたと感じます。 ○静脈瘤や妊娠線ができることがあります。
赤ちゃんの発育	身長 約25cm 体重 約250～300g <ul style="list-style-type: none"> ○うぶ毛が全身に生えます。 ○爪が生え始めます。 ○腎臓が尿を作り始めます。 	身長 約30cm 体重 約600～700g <ul style="list-style-type: none"> ○髪の毛が生えてきます。まゆ毛、まつ毛ができ、まぶたができます。 	身長 約37cm 体重 約1,000～1,100g <ul style="list-style-type: none"> ○皮膚が薄いため、皮下の血管が透き通って赤く見えます。 ○しわが多く、まだまだ未成熟です。
生活の注意	<ul style="list-style-type: none"> ○この頃から体重の増え方に注意しましょう。1週間で500g以上増えたら増えすぎです。 	<ul style="list-style-type: none"> ○お腹がせり出してくるため姿勢や動作に気をつけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○妊婦健康診査が2週間毎になります。
	<ul style="list-style-type: none"> ○里帰り出産を予定する場合は、かかりつけの医師に早めに伝え、出産予定の医療機関へも早く連絡するようにしましょう。また、市町村の保健センターにも必ず連絡しましょう。 		

○気になる症状、心配なこと、相談したいことを記入し、妊婦健康診査当日にご活用ください。

月/日	気になる症状(①～⑭)	心配なこと、相談したいこと

妊娠後期の 母体の変化と赤ちゃんの発育

経過	第8月	第9月	第10月
	妊娠28～31週	32～35週	36～39週
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ○心臓の負担が増え、動悸、息切れがおこりやすくなります。 ○おなかが目立ってきて、胃の圧迫感があります。 ○子宮の重みで腰痛が出る場合があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ○動いたときにおなか張る感じがあります。 ○睡眠が浅くなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ○胎児の頭が下がって、トイレが近くなったり、足の付け根が痛くなることがあります。 ○胃が楽になります。 ○おなかが張ります。
赤ちゃんの発育	身長 約42cm 体重 約1,500～1,700g	身長 約46cm 体重 約2,000～2,400g	身長 約50cm 体重 約2,600～3,600g
	<ul style="list-style-type: none"> ○聴覚が完成します。(ゆったりと語りかけましょう) ○力強い胎動を感じます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○肺機能が完成に近づきます。 ○皮下脂肪が徐々に厚くなり、赤ちゃんらしくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ○いつ生まれても良い状態になります。
生活の注意	<ul style="list-style-type: none"> ○母親学級等で習った出産の補助動作を練習しましょう。 ○心臓や胃が圧迫され、たくさん量が食べられなくなるので、食事の回数で調整しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○入院に必要なものをまとめて準備しておきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○妊婦健康診査が1週間毎になります。 ○急な入院に備えて、身の回りを整理しましょう。

出産が近づいてきました

予定日が近づき、血液の混じったおりもの（おしるし）、陣痛、破水などの出産の兆候があったら、かかりつけの医療機関に連絡し、医師や助産師の指示を受けてください。

- 1 血液の混じったおりもの（おしるし）**
血のかたまりを含む出血は、すぐに連絡してください。
- 2 陣痛（お腹の痛みを伴う張り）が規則的になった**
初産婦の場合：約10分間隔以内 経産婦の場合：約15分間隔
- 3 破水した**

お小水でなく、腹圧をかけていないのに、なまあたかきものが流れます。破水かな？と思ったらすぐに**連絡**してください。





妊娠中の食生活のポイント



妊娠中、偏った食生活を続けていると、おなかの赤ちゃんに十分な栄養を与えることができません。また、妊娠中や授乳中の食事は、赤ちゃんが大人になってからの健康にも影響を及ぼすとも言われています。

妊娠中からバランスの良い食生活を心がけ、子育ての基礎作りを始めていきましょう。

- 1 「主食」はごはんを中心に、必要なエネルギーをとりましょう。
- 2 「主菜」の魚・肉・豆は適量に、「副菜」の野菜・海藻類を多くとり入れましょう。

たんぱく質は体の骨格や筋肉・皮膚・酵素・ホルモン・免疫抗体などをつくる大切な栄養素です。肉・魚・豆類・卵など、バランスよくとりましょう。

魚介類にはたんぱく質に加え、ビタミンやカルシウム、必須脂肪酸なども含まれています。肉類は、部位によって脂肪分が多く含まれます。ハムなどの加工食品は塩分を多く含みますので、注意しましょう。

豆類や大豆製品は良質のたんぱく源です。積極的にとっていきましょう。

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれています。中でも緑黄色野菜にはカロテンをはじめ葉酸・カルシウム・鉄などの栄養素を多く含んでいます。葉酸については、妊娠前から妊娠初期にかけてしっかりとすることで、神経管閉鎖障害の赤ちゃんが生まれるリスクが低くなることが知られています。

海藻類は低エネルギーで食物繊維が豊富な食品です。しっかりとすることで便秘予防、貧血予防につながります。野菜は、生野菜で食べるより、煮る・ゆでるといった調理をしたほうが量もたくさんとれる上に、体を温める効果もあります。

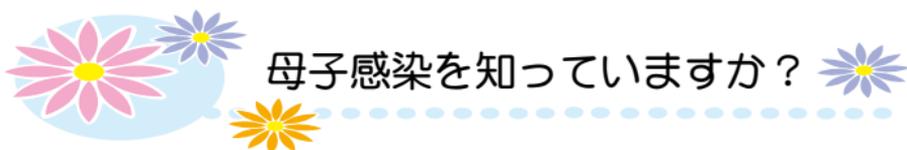
- 3 間食のとり過ぎに注意しましょう。
- 4 飲み物でカロリーをとらないようにしましょう。
- 5 食事は三食きちんととり、夕食をとる時間はあまり遅くならないようにしましょう。

6 外食が多い人は自炊を心がけましょう。また、外食のときは和食を中心に野菜類が充実しているものを選びましょう。

◆魚介類に含まれる水銀について

魚介類にはたんぱく質に加え、ビタミンやカルシウム、必須脂肪酸などの妊娠中に必要な栄養が含まれ、バランスのよい食事には欠かせない食品です。

ただし、一部の魚介類（クジラ・イルカを含む）には自然界に存在する水銀が食物連鎖によって魚にとりこまれているものがあり、胎児に影響が出る恐れがあるという報告があります。水銀濃度が高い一部の魚だけに偏って毎日たくさん食べることは避け、いろいろな種類の魚を食べるようにしましょう。



◆母子感染について

何らかの微生物（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。風疹ウイルス、サイトメガロウイルス、B型肝炎ウイルス、トキソプラズマ等の微生物は、妊娠中や分娩中、産後にお母さんから赤ちゃんに感染して、赤ちゃんに病気を引き起こすことがあります。感染症予防対策について、正しい知識を身につけておくことが大切です。

妊婦健康診査で感染の有無を検査できるものもあります。もし、検査で感染症が見つかった場合には、赤ちゃんへの感染や将来の発症を防ぐための治療、保健指導等が行われます。分からないことは、かかりつけの産婦人科、小児科、市町村の子育て世代包括支援センターや母子保健担当窓口、最寄りの保健所等へご相談ください。

◆赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条

1 妊娠中は家族、産後は自分にワクチンで予防しましょう！

風疹、麻疹（はしか）、水痘（みずぼうそう）、流行性耳下腺炎（おたふく

かぜ) は、ワクチンで予防できます。ただし、妊娠中はワクチンを接種できません。

特に風疹は、妊娠中に感染すると、胎児に先天性風疹症候群を起こすことがあります。そこで、妊婦健康診査で、風疹抗体を持っていない、あるいは抗体の値が低い場合は、同居の家族に麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)を接種してもらいましょう。

2 手をよく洗いましょう！

手洗いは感染予防に重要です。特に、食事の前に、しっかり洗いましょう。調理時に生肉を扱う時、ガーデニングをする時、動物(猫など)の糞を処理する時などは、使い捨て手袋を着けるか、その後は、石鹸で丁寧に手を洗いましょう。

3 体液に注意！

尿、唾液、体液などには感染の原因となる微生物が含まれることがあります。ご自分のお子さんのおむつでも使い捨ての手袋を着けて処理するか、その後で、丁寧に手を洗いましょう。また、家族でも歯ブラシ等は共用せず、食べ物の口移しはやめましょう。

妊娠中の性生活ではコンドームを着用し、オーラルセックスは避けましょう。

4 しっかり加熱したものを食べましょう！

生肉(火を十分に通していない肉)、生ハム、サラミ、加熱殺菌していないナチュラルチーズなどは感染の原因となる微生物が含まれることがあります。妊娠中は食べないようにしましょう。生野菜はしっかり洗いましょう。

5 人ごみは避けましょう！

人ごみは避け、外出時にはマスクを着用しましょう。

子どもはいろいろな感染症にかかりやすく、子どもを介して感染する病気もあります。特に熱や発疹のある子どもには注意しましょう。





たばこの影響と飲酒



妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。

◆たばこの影響について

たばこはおなかの赤ちゃんに大きな影響を与えます。

たばこを吸っているお母さんから生まれた赤ちゃんの体重は、たばこを吸わないお母さんから生まれた赤ちゃんに比べて平均200g軽く、低体重児（2,500g未満）の生まれる頻度が約2倍高くなっています。

また、自然流産、早産、周産期死亡（妊娠28週以降の死産と生後1週間以内の早期新生児死亡）の危険性も高くなっています。

たばこは生まれた赤ちゃんにも影響します。

お母さんの喫煙や受動喫煙によってSIDS（乳幼児突然死症候群：22ページ参照）の増加、小児では喘息、気管支炎といった呼吸器疾患等と関連があるとも言われています。

たばこを吸っているお母さん、妊娠中のお母さんの横でたばこを吸っているお父さん、今すぐ赤ちゃんのために、『たばこ』はやめましょう。

◆飲酒について

お母さんが飲んだアルコールは、胎盤を通じておなかの赤ちゃんに運ばれます。飲酒をするお母さんからは、胎児アルコール症候群の赤ちゃんが生まれる可能性があります。

胎児アルコール症候群の赤ちゃんは、発育障害（低体重児）の割合が多い、中枢神経系の異常（知能障害、行動異常、学習障害）や小頭症、特異的な顔つきといった所見がみられます。

どれくらいのお酒を飲むと胎児アルコール症候群が起こるのか、どのくらいのお酒の量なら大丈夫なのかは分かっていません。

授乳中の飲酒も、母乳からアルコールが赤ちゃんの体に入り吸収されてしまいます。赤ちゃんにアルコールの影響が出ないとは言えません。

妊娠中から授乳期間中は大切な赤ちゃんのためにお酒を止めるようにしましょう。



妊娠中の不安 Q & A (流産・薬・予防接種)



Q 出血があり、流産が心配です。

A 妊娠初期には少量の出血がしばしば見られます。赤ちゃんの心臓の動きが確認できた後で、腹痛がなく少量（下着やペーパーに付く程度）であれば心配ないことがほとんどですが、自己判断は避け医師や助産師の指示にしたがってください。なお、妊娠初期の出血には安静以外に有効な対処法がなく、緊急の受診よりも自宅での安静を指示される場合も少なくありません。

Q どんな症状の時にはすぐに受診した方がよいですか？

A 腹痛を伴う場合や、月経のように流れ出る出血の場合には医療機関に連絡して指示を受けましょう。

Q 妊娠中に薬を処方されましたが、赤ちゃんに影響がないか不安です。

A 産科医は胎児への影響を考慮した上で、お母さんの健康や正常な妊娠経過を保つために必要な最小限の薬剤を処方します。自己判断で服用をやめると、逆に悪い結果となりかねません。不安な場合には医師や薬剤師にもう一度説明を受けましょう。

また、産科医からの紹介なく受診した他科で処方された薬の場合には、産科医に確認の上で服用しましょう。

Q 妊娠初期に産科で処方された薬が残っていますが、同じ症状の時に服用しても大丈夫ですか？

A 同じ薬剤でも胎児や妊娠経過への影響は時期によって違います。自己判断で服用せず、必ず医師の指示を受けましょう。

Q 持病のため服用している薬を妊娠中も続けるよう指示されましたが、赤ちゃんへの影響が心配です。

A てんかんや甲状腺疾患などの薬には催奇形性が報告されているものもありますが、もともとの病気をコントロールすることがお母さん自身の健康や妊娠の維持には重要です。

そのような場合、病状により可能であればより危険性の少ない薬に変えたり、種類や量を減らすなどの工夫がされます。自己判断での服用中止はお母さん

や赤ちゃんにとって危険です。不安な場合には、もう一度医師や薬剤師に説明を受けましょう。

Q 妊娠中に予防接種を受けることはできますか？

A 妊娠中には原則として生ワクチンを接種することはできません。不活化ワクチンは有効性が危険性を上回ると考えられる場合には接種が可能です。一般に妊婦への接種が考えられるのはインフルエンザワクチンですが、妊娠中の接種により流産や先天異常が増えたという報告はなく、接種可能です。妊娠中に予防接種を受ける場合には、誤った情報に惑わされず最新の正しい情報を集め、医師によく相談した上で接種しましょう。



妊娠中の不安 Q & A (便秘・体重管理・腰痛)



Q 便秘がひどいのですがどうしたらよいでしょう？

A 妊娠すると、体の中の女性ホルモンが増えることによって腸の動きが悪くなったり、子宮が大きくなって便秘になりやすくなります。妊娠中は、便秘にならないよう規則正しい食事に心がけ、繊維質の多い野菜、海藻類などを多くとるようにしましょう。

また、精神的緊張や疲労は便秘の原因になりますので注意してください。便秘がひどい場合は、医師に相談しましょう。

Q 妊娠中の体重増加は何kgが理想ですか？妊婦健康診査で体重が増え過ぎと言われました。

A 妊娠中の体重管理は赤ちゃんやお母さんの健康を守るためにとても重要です。一般的に日本人の妊娠中の体重増加は平均約10～11kgです。

体重増加の目安として妊娠前のBMIが役に立ちます。BMIが18.5～25.0未満の場合は10～13kgの増加を目安にし、BMIが25.0以上の肥満の方はおおよそ5kgの増加に抑え、BMIが18.5未満のやせた方は12～15kgの増加を目安とするなど個別化が必要です。

妊娠中の食生活が赤ちゃんの将来の生活習慣病にまで影響するといわれています。

妊娠中、自分の望ましい体重増加量の目安を知り、適正な体重管理に努めましょう。

【妊娠中の体重増加の目安】（妊産婦のための食生活指針より）

妊娠前の体重をもとに計算します。→BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

妊娠前の体格区分（BMI）	推奨体重増加量	
	全 期 間	妊娠中期～末期
低体重（やせ）：18.5 未満	9～12kg	0.3～0.5kg/週
正常域：18.5 以上 25.0 未満	7～12kg	0.3～0.5kg/週
肥 満：25.0 以上	個別に対応*	個別に対応

* BMIが25.0以上をやや超える程度の場合には、おおよそ5kgが目安。著しく超える場合は個別に考える。

Q 腰痛がつらいのですが？

A 妊婦さんの7割の方が腰痛を経験します。腰痛の原因は、子宮が大きくなり、体のバランスをとるため背中をそった姿勢になりやすいことやホルモンの影響により脊柱や骨盤の靭帯が緩むことによります。

過度な体重増加に注意し、良い姿勢を心がけ、立位姿勢を長時間続けないようにしましょう。まれですが、下肢の痛みやしびれを伴う場合、専門医の治療が必要な場合があります。



妊娠中の不安Q & A (妊娠高血圧症候群・逆子)



Q 妊娠28週の妊婦健康診査で、血圧が高く「妊娠高血圧症候群」と診断されました。どういう病気なのでしょう？

A 妊娠高血圧症候群とは、もともと血圧の正常であった妊婦さんに、妊娠後半に高血圧（収縮期血圧が140mmHg以上もしくは拡張期血圧が90mmHg以上）を認める場合をいいます。妊娠高血圧症候群は、高血圧のみの妊娠高血圧、たんぱく尿をともなう妊娠高血圧腎症、けいれんの生じる子癇（しかん）などに分類されます。

Q 妊娠高血圧症候群は何が問題なのでしょう？

A 妊娠高血圧症候群は、妊婦さん自身だけでなく、おなかの赤ちゃんにも悪影響をもたらすことが問題です。高血圧の症状として頭痛やほしげ、ひどい場合にはけいれんや脳出血が生じることもあります。たんぱく尿は腎臓の働

きが低下した結果生じ、全身に高度のむくみがでることもあります。赤ちゃんに酸素や栄養を送っている胎盤の働きが低下し、その結果赤ちゃんの発育が止まってしまったり、おなかの中で元気がなくなってしまうこともあります。

Q 妊娠高血圧症候群といわれたら、どのように過ごしたら良いのでしょうか？

A バランスの良い食生活を心がけ、塩分の摂りすぎに注意しましょう。体重が増えすぎないように定期的に体重を計りましょう。比較的安静に過ごすことで症状の改善が期待できます。重症となった場合には入院管理となることもあります。

Q 妊娠24週の妊婦健康診査で「逆子（さかご）」と言われて大変心配しています。

A 「さかご」とは赤ちゃんの頭が上、お尻が下を向いている状態で、医学的には「骨盤位（こつぱんい）」といいます。おなかの中の赤ちゃんは毎日元氣いっぱい動いています。妊娠30週前であれば、まだまだ自然に回ることが期待できますので心配はいりません。

Q 「逆子（さかご）なので帝王切開にしましょう」と医師に言われてしまいました。

A 過去には骨盤位であっても広く経陰分娩がおこなわれていました。最近では、ライフスタイルの変化から夫婦の持つ子ども数が以前よりずっと少なくなり、子どもひとりひとりの分娩についてご家族の安全を願う気持ちはますます強くなっています。こうした社会的要望の変化もあり、現在では骨盤位分娩は最初から帝王切開としている施設はめずらしくありません。

Q 骨盤位では出産までの間に注意することはありますか？

A 骨盤位の状態で破水すると、速やかな対処が必要となる場合があります。「破水したかな？」と感じたら、すぐに医師に連絡相談するようにしましょう。



妊娠中の不安Q & A (切迫早産・前置胎盤)



Q 切迫早産と診断されました。どうしたら良いのでしょうか？

A 妊娠中期に子宮口が開きはじまった、陣痛のような痛みが繰り返し訪れる、少量の出血がある、などの症状のある場合に切迫早産と診断されることがあります。そのまま放っておくと早産になってしまう状態です。軽症であればご自宅で安静にすることで症状が改善する場合がほとんどです。必要があれば切迫早産の内服薬が処方されます。重症の場合は入院となり点滴による治療が必要となります。お仕事をされている方は、仕事を継続して良いか医師とよく相談するようにしましょう。

Q 切迫早産の薬を飲んでいますが、旅行に行っても大丈夫でしょうか？

A 時折、切迫早産の治療を行いながら、長時間の立ち仕事をしたり、遠方へ旅行に出かける方がいらっしゃいますが、おすすめはできません。切迫早産の治療の基本は安静療法です。できるかぎり安静にすることで子宮を休め、薬に頼らずに切迫早産を乗り切りたいものです。里帰り出産を予定されている場合など、長距離の移動が可能であるか医師と十分に相談するようにしましょう。

Q 前置胎盤と診断されました。どのような病気なのでしょう？

A 胎盤は本来子宮という袋の上側に張り付いて、赤ちゃんに栄養を送っています。この胎盤が子宮の出口を塞ぐように張り付いている場合に前置胎盤と診断します。妊娠中に不正出血が生じたり、中には大出血を起こす場合もあり注意が必要な病気です。胎盤が子宮の出口を塞いでしまっているため、お産の方法は帝王切開となります。予定どおりに帝王切開の手術をした場合でも出血量が多くなり、中には輸血や子宮の摘出が必要となることもある異常です。

Q 前置胎盤の場合、何に気をつけて生活したら良いのでしょうか？

A 出血をできるだけしないように生活することが大切です。日常生活では安静を心がけ、無理をしないようにしましょう。妊娠中のスポーツや性交渉もできるだけ控えるようにしましょう。少量でも出血のある場合には、早めに医師に相談するようにしましょう。

Q 常位胎盤早期剥離(じょういたいばんそうきはくり)とは、どのような病気ですか？

A 胎盤は常に赤ちゃんに酸素と栄養を送り続けている大切な組織です。自然分娩の場合、胎盤は赤ちゃんが産まれたあとは役割を終え、子宮から剥がれて体外に出てきます。

常位胎盤早期剥離とは、胎盤が妊娠中に突然子宮から剥がれてしまい、酸素と栄養の供給が途絶えて赤ちゃんがおなかの中で亡くなってしまったり、障害を残してしまうことがある病気です。お母さんには強い腹痛と性器出血があります。すぐに、分娩しなければお母さんにも生命の危険が及ぶこともあります。

Q 常位胎盤早期剥離や前置胎盤を予防することはできますか？

A 残念ながら胎盤のトラブルは予測することも、予防することもできません。妊娠中に性器出血や持続する強い腹痛がある場合は、医師にすぐに相談するようにしましょう。



母乳育児について



母乳は、赤ちゃんにとってとてもよい栄養です。それだけでなく、産後のお母さんの身体の回復にとっても役立ちます。妊娠中から準備をして、楽しい母乳育児ができるといいですね。母乳育児でお悩みの時には、助産師にご相談ください。

妊娠中からの母乳育児の準備

妊娠中は、プロラクチンというホルモンの分泌により乳腺が発達し、妊娠初期から中期にかけて乳房が大きくなってきます。そのため、少しゆったりした下着をつけ、乳房や乳頭の圧迫をさけましょう。乳頭の手入れが必要な方もいますのでかかりつけの医師や助産師に相談してください。

母乳のメリット

母乳は赤ちゃんの成長に必要なすべての栄養素等が含まれ、消化吸収も非常に優れています。また、母乳には赤ちゃんを病気から守ってくれる免疫物質もたくさん含まれています。母乳は調乳の手間もなく、スカーフや授乳服などを活用すれば、どこでも気軽に与えることができ、経済的にも助かります。

さらに、母乳の分泌に働くホルモンは、産後の子宮の戻りをよくします。

母乳の出る仕組み

産後は、赤ちゃんにおっぱいを吸われることで、脳下垂体からプロラクチンとオキシトシンというホルモンが分泌されます。プロラクチンは母乳をつくり、オキシトシンがそれを運んでくれるのです。これらのホルモンは、赤ちゃんにより頻回に乳頭を吸ってもらうことで分泌が盛んになります。母乳が出ないようでも、あせらずに、赤ちゃんが欲しがるとまに根気よく吸わせてみましょう。母乳の出を良くするには、お母さんが十分な栄養と休息をとることも大切です。

授乳中はゆったりとした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。体質や病気、環境などで母乳を与えられないとき、また、お母さんの仕事の都合によっては、粉ミルクや乳児用液体ミルクを活用しましょう。

赤ちゃんの泣きへの理解と対処のために

◆赤ちゃんはどうして泣くのか

赤ちゃんは、一人で生きていくことができません。まだしゃべることができないので、何かしてほしい時には泣くことによって伝える、というコミュニケーションをとっています。

でも、いつも何かをしてほしくて泣いているとは限りません。お母さんのお腹の中から出てきて、今までと違う環境に慣れずに泣いている、ということも考えられます。



◆なだめ方のヒント

赤ちゃんが泣いているときは、まずしてほしいと思っていることをいろいろ試してみましょう。たとえば、次のようなことをしてほしいと思っているかもしれません。

- お腹がすいたので、おっぱい、ミルクが飲みたい
- おしっこ、うんちをしたので、オムツを替えてほしい
- 眠いので寝かせてほしい
- 暑いので涼しくしてほしい
- 寒いので暖かくしてほしい
- さみしいので抱っこしてほしい

それでも泣き止まない場合は、お母さんのお腹の中にいたときと同じような環境を作ってあげると効果があることがあります。たとえば、胎内のような密閉された環境をつくるべく布でくるんだり、胎内で感じていたような振動、そして心臓あるいは血液の流れる音に近いものを聞かせてあげるので。

- おくるみなどでくるむ
- 抱っこしながら歩く
- ベビーカーなどに乗せる
- 車でドライブに行く
- 掃除機などの音を聞かせる

あるいは、赤ちゃんが興味を引くことで泣き止むかもしれません。たとえば、

- いらないいばあをする
- 赤ちゃん用のおもちゃで遊ばせる
- ガラガラなど音のでるおもちゃで興味を引く
- 目を見て話しかける
- 童謡などを聞かせる

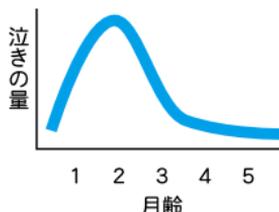


などです。赤ちゃんに負担にならない程度に試してみてもいいでしょうか。

大事なことは、いつも、どの赤ちゃんにも効果のある方法はない、ということです。1度成功したからといって次も成功するとは限りません。状況に応じていろいろ変えてみるのが重要です。

◆覚えておきたい、赤ちゃんの泣きの特徴

そして、最近の研究で、「何をやっても泣き止まない泣き」があることがわかってきました。その泣きは特に生後2、3か月に多く、その後はだんだん減っていきます。このことを知っておくと、何をやっても泣き止まない時に、自分を責めずにすみませす。お母さん（あるいは養育者）が悪いわけではないのです。



◆何をやっても泣き止まない時は

何をしても泣きやまずに、イライラして我慢できなければ、安全な場所に寝かせて、自分は別の場所に行き、まず自分をリラックスさせましょう。数分したら、もう一度戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

それでも泣き続けていたら、体温を測りましょう。38度以上であれば何か病気かもしれません。医療機関を受診しましょう。



◆揺さぶられ症候群について

なだめようとおもって、あるいはイライラして、「なぜ泣きやまないの!」と思わず激しく揺さぶってしまうことがあります。これは、決してしてはいけません。なぜなら、赤ちゃんの頭の中はとてももろいので、激しく前後に揺さぶると脳に障害が残ったり、死亡したりする場合があります。激しい揺さぶりは絶対にやめましょう。



◆まとめ：泣きの対処 3つのポイント

- 1 赤ちゃんを抱いて、なだめて、歩いて、語りかける。
- 2 我慢しきれなかったらその場を離れてもかまわない。
- 3 決して赤ちゃんを揺さぶったり、暴力を振るわないこと。

監修：藤原武男（東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 国際健康推進医学分野 教授）

～「産後うつ病」を知っていますか～

出産直後から数日後ごろまでの一時期、気分が変わりやすく、イライラしたり、突然不安になったり、涙もろくなったり、心身の不調を感じる場合があります。

これは、「マタニティーブルーズ」と言って、出産を境に、急激な女性ホルモンの変化が、お母さんの心に影響を及ぼす要因のひとつと考えられています。

しかし、「ほとんど1日中気分が沈む」「赤ちゃんに何の感情もわいてこない」「気分の落ち込みが続く」という時には、産後うつ病が疑われます。お母さん自身が「産後うつ病かもしれない」と思ったときや、お母さんの変化に周囲の人が気付いたときは、ひとりで悩まず医師や助産師、保健師、子育て世代包括支援センター等にご相談ください。産後うつ病は治療できます。ご家族やご主人の協力で上手に乗り越えましょう。

茨城県助産師なんでも出張相談 ☎080-5962-1103

産後の方を対象に、産後のからだについて、授乳の悩み、育児について、沐浴についてなど、助産師が訪問支援を致します。

対 象：茨城県在住で、出産医療機関退院後から産後4か月未満までの方

訪問時間：2時間程度 ※相談内容により異なります

費 用：1,000円

回 数：1人2回 ※必要に応じて1人3回まで利用可

月～金 9:00～17:00 土日祝日・12/29～1/3除く

一般社団法人茨城県助産師会



※県外から里帰りをされている方の場合は、費用2,000円となります。

乳幼児突然死症候群 睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう

◆睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）という病気のほか、窒息などによる事故があります。

- SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、窒息などの事故とは異なります。
- 令和3年には81名の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、1歳未満の乳児の死亡原因として第3位となっています。

◆SIDSから赤ちゃんを守るための3つのポイント

1



1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

SIDSは、うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、寝かせる時にうつぶせに寝かせたときの方がSIDSの発症率が高いということが研究者の調査からわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。この取組は、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

2



できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究者の調査からわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。

3



たばこをやめましょう

たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。



医療費の助成について



お母さんやお子さんに対する主な医療費の公費負担制度についてご紹介します。助成を受けるには疾病の内容や所得などに応じて制限や自己負担金がありますので、お住まいの市町村や保健所に相談してください。

○ 妊産婦医療費の助成

母子健康手帳交付月・初日から出産月・翌月末まで、妊娠の継続と安全な出産のために治療が必要となった際、医療費の患者の自己負担分に対して助成します。

市町村によって、助成対象が異なる場合があります。

問い合わせ先…お住まいの市町村

○ 小児医療費の助成

出生から満12歳に達した年度の3月31日までは入院・外来分の医療費、満18歳に達した年度の3月31日までは入院分の医療費のみ、患者の自己負担分に対して助成します。

市町村によって、助成対象が異なる場合があります。

問い合わせ先…お住まいの市町村

○ 未熟児養育医療の助成

出生時の体重が2,000g以下で、生活力が特に薄弱であるなど、指定医療機関の医師に入院養育が必要と判断された未熟児に対し、医療費の患者の自己負担分に対して助成します。

問い合わせ先…お住まいの市町村

○ 小児慢性特定疾病に対する医療費の助成

特定の慢性疾病に該当する18歳未満の児童に対し、医療費の患者の自己負担分に対して助成します。

問い合わせ先…保健所

○ 自立支援医療（育成医療）の助成

肢体不自由、視覚障害、聴覚・平衡機能障害、音声・言語・そしゃく機能障害、内蔵障害（心臓、腎臓、小腸、その他）、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のいずれかに該当し、手術等により障害及び疾患の改善が見込まれる18歳未満の児童に対し、医療費の患者の自己負担分に対して助成します。

問い合わせ先…お住まいの市町村



～赤ちゃんの健やかな成長のために～

先天性代謝異常等検査のお知らせ



◆先天性代謝異常等検査について

茨城県では、生まれて間もないすべての赤ちゃんを対象として、先天性の病気の早期発見のための先天性代謝異常等検査を行っています。これらの病気は、心身の発達に必要なある種の酵素が生まれつき欠けていたり、ホルモン合成の異常が原因でおこり、発見が遅れて治療がなされないと、心身の発達に遅れをきたしたり、時には生命に関わることもあります。早期発見・治療することが発症の予防につながります。

◆検査の方法について

出産した医療機関において、日齢4～6日（出生当日は日齢0日と数えます）の赤ちゃんの「かかと」からごく少量の血液を採取し、専門の検査機関にて検査を行います。

検査の結果は、採血してから概ね2週間後に採血を行った医療機関に報告されます。保護者の方には、医療機関から検査結果をご連絡いたします。



◆検査費用の負担について

検査費用は、無料です。（県内の医療機関で出産し検査を受けた場合は、検査の費用は茨城県が負担しております）

なお、医療機関で行う採血にかかる費用（採血料）は、保護者のご負担となります。

◆先天性代謝異常等検査の対象となる病気

アミノ酸代謝異常	フェニルケトン尿症、メープルシロップ尿症、ホモシスチン尿症、シトルリン血症1型、アルギニノコハク酸尿症
有機酸代謝異常	メチルマロン酸血症、プロピオン酸血症、イソ吉草酸血症、メチルクロトニルグリニン尿症、ヒドロキシメチルグルタル酸血症（HMG血症）、複合カルボキシラーゼ欠損症、グルタル酸血症1型
脂肪酸代謝異常	中鎖アシル CoA 脱水素酵素欠損症（MCAD欠損症）、極長鎖アシル CoA 脱水素酵素欠損症（VLCAD欠損症）、三頭酵素／長鎖3-ヒドロキシアシル CoA 脱水素酵素欠損症（TFP／LCHAD欠損症）、カルニチンパルミトイルトランスフェラーゼ-1欠損症（CPT1欠損症）、カルニチンパルミトイルトランスフェラーゼ-2欠損症（CPT2欠損症）
糖質代謝異常	ガラクトース血症
内分泌疾患	先天性副腎過形成症、先天性甲状腺機能低下症

- 検査を受けるには、医療機関に備え付けてある「先天性代謝異常等検査申込書」に必要事項をご記入のうえ、出産した医療機関へ提出してください。
- 検査のためにいただいた個人情報、3年間保存させていただいた後、個人情報が特定されない形で破棄いたします。
- 茨城県以外の都道府県でもこの検査は実施していますが、里帰り出産等で他の都道府県でご出産予定の方は、出産予定の医療機関、または出産予定先の都道府県母子保健担当課にお問い合わせください。



胆道閉鎖症について



- 胆道閉鎖症は、肝臓と十二指腸を結ぶ胆管が何らかの原因で詰まり、肝臓でつくられた胆汁が腸管に流れにくくなって肝細胞を壊してしまう小児の病気です。そのために黄疸（皮膚や白目が黄色いこと）が続き、「淡黄色便（白っぽいうんち）」になります。
- 胆道閉鎖症は、治療しないと肝硬変という重い病気に進んでしまいます。赤ちゃんの「うんち」の色と母子健康手帳に掲載されている便色カードの写真を見比べてみてください。
- 「淡黄色便（白っぽいうんち）」が続けて出た場合は、かかりつけの医師やお住まいの市町村の子育て世代包括支援センターや保健センター、保健所にご相談ください。



日中の明るい部屋で、オムツについた児の便に便色カードを近づけて色を見比べてみましょう。

生後5か月になるまでは、日頃から便と便色カードを見比べてください。

便色カードには便色を見比べた結果の記録欄が3つあります。生後1～4か月と幅を持たせてありますが、生後2か月がお勧めです。胆道閉鎖症の多くは、生後2か月までに淡黄色便が出るからです。

便色カードを使って、便の色や形等を日頃から良く観察する習慣をつけましょう。





赤ちゃんの耳の聞こえ (聴覚) の検査について



新生児聴覚スクリーニングについて

生まれてきた赤ちゃんのすこやかな成長は、みんなの願いです。しかし、生まれてくる赤ちゃんの1,000人のうち1～2人は、生まれつき耳の聞こえに障害を持つと言われていています。聞こえの障害の発見が遅れると、言葉の発達が遅れる原因にもなります。早く発見して、適切な療育をしてあげることが、赤ちゃんの言葉の発達と心の成長のためにとっても大切です。

検査を実施しているか否か、検査の内容等の詳細は、医療機関にお問い合わせください。

◆検査の方法について

赤ちゃんの耳の聞こえを自動的に判定する（新生児聴覚スクリーニング）検査装置を使い、多くは出生後入院中に赤ちゃんの自然睡眠中に検査を行います。

検査に要する時間は、ほんのわずかの時間で、痛みなどはありません。

◆検査費用について

検査は強制ではありませんが、生まれたときに聞こえに異常がないかどうかを確認する意味でも、この検査を受けられることをお勧めします。検査費用については、医療機関にお問い合わせください。

なお、検査費用に対する助成制度が、県内全市町村に導入されておりますので、各市町村にお問い合わせください。

子どもは、耳や目に異常があっても、自分から訴えることはありません。
お子さんの成長を見守っているお父さん・お母さんや周囲の大人が、早くに異常に気づき、早期療育を開始することで、障害を予防・軽減しましょう！



～ 低体重児の届出～



- 生まれた赤ちゃんの体重が2,500 g 未満の場合は、市役所・町村役場への出生届出をする他に、子育て世代包括支援センターや保健センターに速やかに届け出てください。
※生まれたときの体重が2,500 g 未満の赤ちゃんについては、母子保健法第18条により届け出ることになっています。
- 市町村保健センターでは、赤ちゃんに健やかに成長していただくため、また、保護者の方に安心して育児を行っていただくための支援をするために、赤ちゃんのお宅を訪問し、育児や栄養に関する相談などを行っています。

○ リトルベビーハンドブックについて

茨城県では、小さく生まれたお子さんとご家族に使っていただける手帳「リトルベビーハンドブック」を発行しております。ご出産された病院でお渡しいたしておりますが、

ホームページでのご案内やダウンロードもできます。

こちらのQRコードからご覧ください。





いばらき子育て 家庭優待制度のご紹介



茨城県では、子育て家庭を社会全体で応援し、子育てが楽しいと感じられる環境づくりを進めるため、『いばらき子育て家庭優待制度』を実施しています。

「いばらきKids Club」カードを、制度に協賛している店舗（施設）でお買い物などの際に提示すると、料金割引やプレゼントなど、それぞれの店舗（施設）が設定した優待サービスが受けられるという制度です。

～交付対象者～

茨城県内に在住する

- ①18歳未満のお子様の保護者
- ②妊娠中の方およびその配偶者



※ カードは、お住いの市町村の児童福祉担当課等で配布しています。

※ 優待サービス内容など詳しくは、「いばらきKids Club」ホームページ（スマートフォン等からも閲覧可能）をご覧ください。

<http://www.kids.pref.ibaraki.lg.jp>



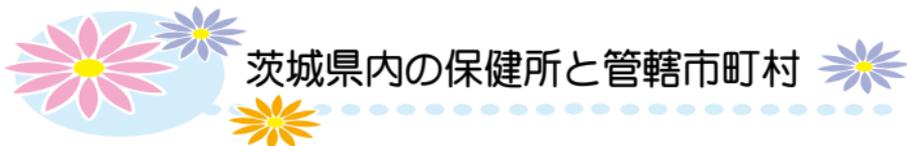
※ 「いばらきKids Club」カードは、全国の子育て家庭優待制度協賛店舗でご利用いただけます。茨城県外でのご利用には、全国共通ロゴマークが入ったカードが必要となります。ロゴマークの入っていない旧カードをお持ちの方は、お住いの市町村の児童福祉担当等で交換を行ってください。

【お問い合わせ】

茨城県福祉部子ども政策局少子化対策課

〒310-8555 水戸市笠原町978-6

電話 029-301-3261 FAX 029-301-3264



茨城県内の保健所と管轄市町村

○ 市町村の子育て世代包括支援センターや保健センター

市町村の子育て世代包括支援センターや保健センターでは、母子健康手帳の交付、妊娠に関する相談や母親教室、お子さんの健診や予防接種、育児相談等、母子保健に関する相談支援を行っています。妊娠がわかったら、お気軽にご相談ください。

○ 保健所

保健所では、お子さんの健康や発達に関する相談を行っています。

保健所名	住所・電話番号	管轄市町村
中央保健所	〒310-0852 水戸市笠原町993-2 ☎ 029-244-2828	笠間市、小美玉市、茨城町、大洗町、城里町
ひたちなか保健所	〒312-0005 ひたちなか市新光町95 ☎ 029-265-5647	常陸太田市、ひたちなか市、常陸大宮市、那珂市、東海村、大子町
日立保健所	〒317-0065 日立市助川町2-6-15 ☎ 0294-22-4192	日立市、高萩市、北茨城市
潮来保健所	〒311-2422 潮来市大洲1446-1 ☎ 0299-66-2118	鹿嶋市、潮来市、神栖市、行方市、鉾田市
竜ヶ崎保健所	〒301-0822 龍ヶ崎市2983-1 ☎ 0297-62-2172	龍ヶ崎市、取手市、牛久市、守谷市、稲敷市、美浦村、阿見町、河内町、利根町
土浦保健所	〒300-0812 土浦市下高津2-7-46 ☎ 029-821-5398	土浦市、石岡市、かすみぐら市
つくば保健所	〒305-0035 つくば市松代4-27 ☎ 029-851-9291	常総市、つくば市、つくばみらい市
筑西保健所	〒308-0841 筑西市二木成615 ☎ 0296-24-3914	結城市、下妻市、筑西市、桜川市、八千代町
古河保健所	〒306-0005 古河市北町6-22 ☎ 0280-32-3021	古河市、坂東市、五霞町、境町
水戸市保健所	〒310-0852 水戸市笠原町993-13 ☎ 029-243-7311	水戸市

～アンケートのおねがい～

支援の充実を図るため、ご意見をお待ちしています。

QRコードからアンケートにご協力ください。



アンケート内容

- ① 産後、退院してからの1か月程度、助産師や保健師等からの指導・ケアは十分に受けることができましたか？
(回答選択肢：はい、いいえ、どちらでもない)
- ② ①と回答した理由を教えてください。

<相談先>

子育てで悩んだとき、またご自身やご家族の健康について相談したいとき、身近にいる助産師に相談してください。

いばらき妊娠・子育てほっとライン ☎029-301-1124

妊娠・出産・子育て・思春期・更年期に関するさまざまな相談を受けています。

一人で悩まないで、まずは、お電話してみてください。

助産師が相談に応じます。

月・火・水・金 10:00～17:00

祝日・8/13～15・12/29～1/3 除く

相談は無料ですが、通話料がかかります。

一般社団法人茨城県助産師会



※いばらき妊娠・子育てほっとラインでは、令和5年度から
LINE相談も実施する予定です。



発行者：茨城県福祉部子ども政策局少子化対策課（令和5年3月）
この冊子は、茨城県産婦人科医学会及び茨城県助産師会の協力をいただき作成しました。

