

1 妊娠したら

ママと赤ちゃんのマタニティプラン

出産予定日 年 月 日

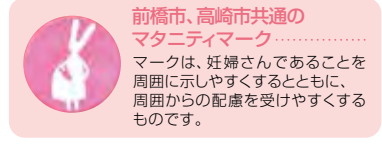
妊娠前期	妊娠中期	妊娠後期
<input type="checkbox"/> 母子健康手帳	お母さんとお子さんの大切な健康記録です。妊娠・出産の経過、お子さんの成長・発達の記録としてお役立てください。	
<input type="checkbox"/> 妊婦初回産科受診料助成事業	初回の産科受診料(産婦人科等において実施する妊婦の判定に要する費用)を助成します。(上限10,000円)	
<input type="checkbox"/> 出産応援ギフト	妊娠届出面談後に申請に関する書類を配付します。所定の手続き後5万円相当額の電子地域通貨を受け取れます。	
<input type="checkbox"/> 妊婦健康診査	14枚の受診票で健康診査費用の一部を助成します。妊婦さんとおなかの赤ちゃんのために、定期的に健康診査を受けましょう。	

- ※妊婦健康診査特別助成事業
14枚の受診票を使用した際の支払いを助成する10,000円分(1,000円×10枚)の補助券を交付します。委託医療機関以外で受診する場合は、医療機関で健診費用を支払い、市へ助成申請をしてください。詳しくは市のホームページをご覧ください。
- ※里帰り等妊婦健康診査費・新生児聴覚検査費・産婦健康診査費助成制度
県外の医療機関で受診する場合は、医療機関で健診費用を支払い、出産後に市へ助成申請をしてください。詳しくはホームページをご覧ください。
- ※多胎妊婦健康診査費助成事業
健康診査回数や検査項目が多くなる、多胎妊婦の健康診査費用の一部を助成します。



- 妊産婦歯科健康診査**
2枚の受診票で歯科健診費用を助成します。委託歯科医療機関で、妊娠中と産後1年以内に受診しましょう。
- マタニティレッスン・プレパパママ教室**
初めてママになる妊婦さんとその夫・パートナーを対象に、妊娠・出産・育児についての講話と実習を行います。※母親学級・両親学級は病院や産院でも開かれています。確認しましょう。
- 伴走型相談支援**
妊娠8か月前後に送付するアンケートにより、不安や心配ごとの相談に応じます。

妊産婦健康相談 保健師・栄養士・助産師が、電話や家庭訪問で相談に応じます。



前橋市、高崎市共通の
マタニティマーク
マークは、妊婦さんであることを周囲に示しやすくするとともに、周囲からの配慮を受けやすくするものです。

～出産までに確認しておきたいこと～

- 産後3か月までをどのように過ごすか、誰が育児・家事をサポートするのか家族の中で計画をしておきましょう。
【パパ・パートナーがしておくこと】
子育てでの分担を決め、ママが子育てから離れられる時間を考えておきましょう。
お互いの感情を話し合える関係、共感できる関係づくりをしておきましょう。
日頃からママの話をよく聞くよう心がけましょう。
両親学級などに参加したり情報収集をし、子どものいる生活や育児技術を学びましょう。
産前・産後の女性の心と身体の変化を理解しましょう。
- 高崎市では、妊娠中や産後に育児・家事等を支援できる家族等がいない人を対象に、「子育てSOSサービス事業」等を実施しています。詳しくは、P36をご覧ください。
- 出産育児一時金、出産手当等については、医療機関や勤務先に確認しましょう。
- 赤ちゃんのかかりつけ医を決めましょう。
- 保育園、こども園の申込み方法等を確認しておきましょう。

子育て世代包括支援センター

妊娠・出産・子育てに関する **総合相談窓口** です。高崎市では、各保健センター、こども救援センター(P21)、子育てなんでもセンター(P21)がその役割を持ち、連携して支援します。

- 「初めての子育てですべてが不安」
 - 「赤ちゃんの母乳が足りているか心配」
 - 「相談できる人がいない」 など…ひとりで悩んでいませんか?
- 不安なことや心配なことがありましたら、ご相談ください。

問い合わせ

高崎地域	高崎市保健所健康課	027-381-6113
箕郷地域	箕郷保健センター	027-371-9060
群馬地域	群馬保健センター	027-373-2764
新町地域	新町保健センター	0274-42-1241
榛名倉淵地域	榛名・倉淵保健センター	027-374-4700
吉井地域	吉井保健センター	027-387-1201

住んでいる地域の窓口へ
平日 8:30~17:15