

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

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。

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が受け取れます。

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。



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。

伴走型相談支援事業
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。



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、こども救済センター(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

住んでいる地域の窓口へ

平日 8:30～17:15

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
榛名地域 倉淵	▶ 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

