

ママの笑顔を支援します!

妊娠中や産後は、体調の変化も大きく不安になることもあります。安心して出産や育児ができるように、妊産婦支援として新たに4つの事業が始まりました。市では、笑顔の子育てを支援していきます。

問合せ/保健センター(☎243-7311)



母乳育児相談：赤ちゃんの様子や体重などから、母乳が足りているかをチェック。授乳の仕方丁寧にも教えてくれます。助産師の「大丈夫よ!」の一言に、ママも安心。



産後ケア：赤ちゃんが生まれると、ママは休む間もなく大忙し!「入院中に、他のママから聞いて利用しました。心配だったことも相談できたし、ゆっくり仮眠をとることができて、心も体も休まりました!」



歯と口の健康：マタニティクラスでは、歯みがきの仕方や歯科健診、赤ちゃんの口の手入れについて案内しています。



妊婦さん、ママ・パパを支援します!

核家族化や地域とのつながりの希薄化によって、妊産婦さんが孤立感や不安感を抱いているという声を聞くことがあります。妊産婦さんは、悩みや育児などを一人で抱え込まないで誰かに相談することや、時には体をゆっくり休めることが必要です。

医師や歯科医師、助産師、保健師などの専門家が、さまざまな形で皆さんをサポートします。安心してご利用ください。



水戸市医師会 青木雅弘先生

すまいるママみとオープン

☎305-6292

「初めての妊娠・出産で不安」「赤ちゃんが泣きやまない」「子育てって孤独?」「母乳は足りているかな」妊産婦の皆さんの悩み、一緒に解決していきましょう。

出産後のママの心と体をサポート

産後は、赤ちゃんの世話でなかなか休むこともできないママ。病院や自宅、授乳指導や沐浴指導、ママ自身の心身のケアなどのサービスを実施しています。

母乳育児を支援

赤ちゃんにとって栄養豊富で、ママとのスキンシップも得られる母乳育児。授乳の仕方や乳房ケアなど、母乳育児に関する相談を受けることができます。

歯と口のケアをしっかりと

赤ちゃんが生まれる前から、歯と口の健康をチェック。妊婦歯科健診が、身近な歯科医院で受診できるようになりました。



すまいるママみと：母子保健コーディネーターがサポートします。気軽にご相談ください!(右から、保健師の富岡智香子さん、山本美恵子さん、助産師の関恵子さん)

▼産前産後支援センター「すまいるママみと」

妊娠中から産後1年未満の妊産婦のための専用相談窓口を開設しました。保健師、助産師などの母子保健コーディネーターが、妊娠・出産・子育てのさまざまな相談に応じます。特に支援が必要な妊産婦には、面接や訪問を行い、個別にケアプランを作成し、継続的に支援します。

開設日時：月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
※祝日、年末年始の休日を除く。

場所：保健センター内

対象：妊娠中・産後1年未満の、支援を必要とする妊産婦・乳児

料金：無料

▼産後ケア

産後ケアを実施している病院に行くほか、助産師などが自宅を訪問する場合もあります。**対象**：産後4か月未満で、家族などから十分な支援が受けられない産婦や乳児、その他支援が必要と認められる方
料金：実施機関に行く場合は2000円、自宅の場合は1000円を自己負担
申込み：すまいるママみとへ(5回まで)

▼母乳育児相談

対象：市内に居住し、産後1年未満の方(子どもの1歳の誕生日の前日まで) **公費負担**：3000円(1回のみ) ※かかった費用のうち、公費負担額を超えた分は、自己負担となります。**利用方法**：希望する実施機関に、直接予約 ※実施機関は、利用券裏面か市ホームページをご覧ください。**持ちもの**：母乳育児相談利用券、母子健康手帳 ※母乳育児相談利用券は、母子健康手帳と一緒に交付。

▼妊婦歯科健康診査

対象：妊娠16週～27週の妊産婦 **料金**：無料 **利用方法**：希望する実施医療機関に、直接予約 ※実施医療機関は、市ホームページをご覧ください。**持ちもの**：妊婦歯科健康診査受診票、母子健康手帳 ※妊婦歯科健康診査受診票は、母子健康手帳と一緒に交付。

山縣産婦人科 山縣久美子助産師
退院直後は不安が多い時期。授乳や育児についてアドバイスするほか、赤ちゃんを預かってママにゆっくり休んでもらうなど、不安を軽くするお手伝いをしていきます。



6月30日までに妊娠届を出した方や転入した方へ
母乳育児相談利用券、妊婦歯科健康診査受診票を交付します。母子健康手帳を持参のうえ、交付窓口で手続きを行ってください。
交付窓口：保健センター、常設・内原保健センター、母子健康手帳申請窓口(三の丸臨時庁舎内)

水戸市歯科医師会会長 猿田範雄先生

妊娠中は、ホルモンの変化やつわりなどが原因で、歯肉のはれや出血、むし歯などのトラブルが起きやすくなります。体調が安定する時期に、歯と口の健康状態を確認しましょう。かかりつけ歯科医にご相談ください。

