

## 2 妊娠がわかったら

### 母子健康手帳をもらおう

妊娠中の経過や出生以後の子どもの成長や発達を記入する大切な健康の記録です。医師または助産師から妊娠と診断されたら、できるだけ早い時期に母子健康手帳の交付を受けましょう。小学校に入る時の健康診断の参考になったり、成長してからも予防接種の記録として重要です。大切に保管しましょう。

●交付を受けたら、すぐに保護者の氏名を記入しましょう。

●赤ちゃんが生まれたら、すぐにお子さんの名前、生年月日を記入しましょう。

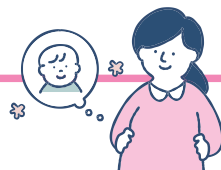
積極的に活用し、その時々のお子さんへの思いや、お子さんの様子など記録を残してあげましょう。



### 妊婦健診に行こう

安全に出産を迎えるために、妊娠中に定期的な健康診査を受け母子の健康状態を確かめることが必要です。費用の一部を補助するために、最大14回分の「**妊婦健康診査費用補助券**」を母子健康手帳とともにお渡しします。

「妊婦健康診査」ページ



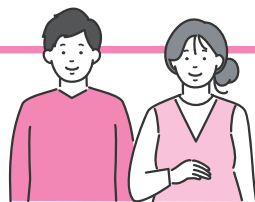
### 歯科健診に行こう

妊婦とそのパートナーの健康づくりを目的として、「歯っぴーファミリー健診」を行っています。妊婦、パートナーそれぞれ1回分の「歯っぴーファミリー健診受診券」を母子健康手帳とともにお渡しします。

「歯っぴーファミリー健診」ページ



## 両親学級へ行こう



|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| 対 象 | おおむね妊娠5～7か月の初妊婦とそのパートナー           |
| 開催日 | 毎月第2,3水曜日                         |
| 費 用 | 無料                                |
| 予 約 | 必要（先着順）予約フォームあり。                  |
| 場 所 | 川崎市役所                             |
| 問合せ | 区役所地域支援課 044-201-3214             |
| 内 容 | 妊娠中の生活や出産、育児について講話。<br>子育ての仲間づくり。 |



川崎市看護協会、川崎市助産師会でも両親学級を実施しています。

詳細は市看護協会、市助産師会のホームページでご確認ください。

妊娠期の食事に関する  
情報を掲載しています。



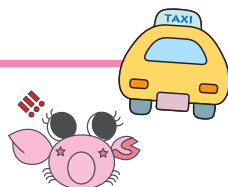
## ベビーグッズを準備しよう

|                                     |                                   |                        |
|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| ✓ 短肌着 4～5着                          | ✓ おくるみ<br>綿毛布やバスタオル1～2枚<br>などでも代用 | ✓ 哺乳びん 1～2個<br>乳首 1～2個 |
| ✓ 長肌着<br>股の分かれている 2～3着<br>コンビ服がおすすめ | ✓ 紙おむつ 1～2袋                       | ✓ ベビー用<br>つめ切り 1～2個    |
| ✓ ベビー服<br>着脱しやすい<br>シンプルなもの 2～3着    | ✓ おしりふき<br>適宜 2～3袋                | ✓ ガーゼハンカチ 10枚<br>綿棒 1箱 |

あとは、赤ちゃんが生まれてから、少しずつ買い足していけば大丈夫です。

## 陣痛タクシー・子育てタクシー

陣痛が苦しいときのタクシー利用をスムーズに行い、安全で安心な  
出産やその後のお子様連れの外出をお手伝いしてくれます。



### タクシー会社（事前登録制）

|            |                                                                  |                                                                                      |
|------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| ひまわり交通     | 陣痛が苦しい時のタクシー利用をスムーズに行い、<br>安全で安心な出産をお手伝いしてくれます。<br>☎044-511-0375 |  |
| 川崎タクシー株式会社 | 出産後にお子様連れの外出等を<br>サポートしてくれるサービスがあります。<br>☎044-244-7222           |  |

## 赤ちゃんのお祝い事

2

### ●生後7日目

#### お七夜

お子さんが生まれた日を1日目と数え、7日目の夜にお祝いするのがお七夜です。

お子さんの名前をつける命名式やお祝いの食事、記念撮影などを行います。

※地域によって生まれた日を0日目と数える場合もあります。

### ●生後1か月頃

#### お宮参り

男の子の場合は、生後31、32日目、女の子の場合は生後32、33日目にお子さんが誕生した土地の氏神様や産神様に参拝し、お子さんのご誕生を報告やお子さんの健やかな成長を願います。

### ●生後100日目

#### お食い初め

お子さんが一生食べ物に困らないようにという願いを込めて行われる儀式です。

「お食い初め膳（お祝い膳）」と呼ばれる料理を赤ちゃんに食べさせる真似をします。料理は長寿にあやかるという意味で最も年齢が高い人が行います。

### ●生後1年

#### 初誕生日

お子さんが誕生してから一年間健やかに成長したお祝いをします。

一生食べ物に困らないようにという願いを込めて、一升餅を背負わせて歩かせるといった儀式を行います。

妊娠が  
わかつたら