今月の健康

問 健康増進課　☎75－3355

妊娠が分かったら

市役所で母子健康手帳の交付と今後の説明を受けましょう

妊娠しているかなと思ったら

産婦人科で妊娠確認

出産予定日が分かります

母子健康手帳や妊婦健診票の交付

健康増進課へおこしください。母子健康手帳や妊婦健診票の交付、胎盤の働きや妊娠の経過について説明します。

母子健康手帳は何のためにあるの？

母子健康手帳は、お母さんと赤ちゃんの成長記録です。早めにもらって、お母さんと赤ちゃんの成長やその時の思いなどを残しましょう。

妊婦健診はなぜ必要？

お母さんと赤ちゃんが順調かどうか確認するために、定期的に産婦人科で健診を受けます。健診は、妊娠週数によって必要な検査の項目が違います。

母子健康手帳の交付の際に、妊婦健診票（健診の無料券）を最大14枚お渡しします。母子健康手帳をもらいにくるのが遅くなれば健診票の交付枚数も少なくなります。早めに健康増進課へおこしください。

こんなことを説明します！

赤ちゃんの成長を決める胎盤！

お母さんと赤ちゃんをつなぐ大事な胎盤。胎盤の成長と赤ちゃんの成長はリンクしています。そこで、胎盤の働きや作られる時期などを説明します。

赤ちゃんからのサイン？

お母さんの体は、妊娠週数ごとで変化していきます。赤ちゃんがお母さんへ、どんな時にどんなサインを出すか知っていますか？

お母さんの体の変化や、お腹の中の赤ちゃんの成長なども併せて分かりやすく説明します。

子育て知恵袋

～子育てがもっと楽しくなるヒント～

“腹ばい”のすきな赤ちゃんにしましょう！

2か月ごろの赤ちゃんを腹ばいにさせると、脳の発達を刺激します。最初は頭が挙がらなくても、カメが頸の向きを変えるかのように右から左、或いはその逆にお顔の向きを自力で転換できるようになります。

また、腹ばい姿勢をとると、腹筋をしっかり使うので、便秘ぎみの赤ちゃんはお通じがよくなったり、食欲がでたりすることもあります。

[いつ？]

お風呂上りや目が覚めた時に、しばらくたたみの上で腹ばいにして遊ばせてください。授乳直後はさけ、大人がそばにいられる時にしましょう。

[どれくらい？]

生後2か月ごろから1日に1～2回からはじめ、4か月頃には1日に数回させてあげるとよいでしょう。いやがって泣き出すときはあおむけにします。慣れてきたら、赤ちゃん自身で寝返りするまで腹ばいにさせ、そばで見守ってください。

腹ばい同士で目を合わせ、話しかけたり手を繋いで触ってあげるなど、遊ばせながら発達を促していきましょう。