

# 1 妊娠おめでとう

役場保健福祉課 36-7034  
子育て支援センター 37-3303

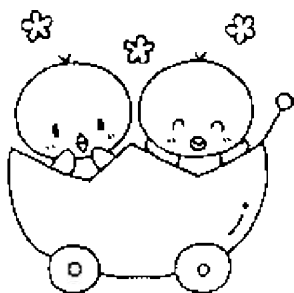
大切な家族を安心して迎えらるよう、さまざまなサポートをしています。

種類	どこで	内容
母子健康手帳の交付	役場保健福祉課	母子健康手帳は、妊娠中の経過や出産時の状況、その後の子どもの成長・発達・発育や予防接種の記録などを記入する大切なものです。診断書持参
妊婦健康診査補助	役場保健福祉課 保健予防係	妊娠の届け出をした人に対して14回の受診票を交付して健康診査代を補助します。妊娠届の際に長野県内の医療機関で使用できる受診券を渡しています。
両親学級	役場保健福祉課 保健予防係	赤ちゃんの育ちやお母さんの体の変化について学びます。お父さんも参加OK。
妊娠健康相談	役場保健福祉課 保健予防係	妊産婦の方で体の健康に心配のある方などの相談に助産師が応じます。
出産育児一時金	役場保健福祉課 保健予防係	国民健康保険に加入している人が出産したとき、町から病院に42万円が支給されます。死産、流産(人工流産含む)でも、妊娠12週(85日)以降であれば支給されます。
※手続きの流れ……別表参照		
赤ちゃんクラブ	子育て支援センター 「おひさま」	赤ちゃんとのふれあい体験、お母さん達と交流しながら、さまざまな講座が受けられます。水曜日のおひさま休館日に、おひさまで行います。

## ながの子育て家庭優待パスポート事業

母子手帳交付時、または転入時に、こども課窓口にてパスポートをお渡しします。

協賛店でパスポートを提示すると割引等のサービスが受けられます。18歳未満のお子さんが3人以上いる世帯にはさらなるサービスが受けられる『多子世帯応援プレミアムパスポート』が交付されます。



## 出産育児一時金・家族出産育児一時金

健康保険の被保険者およびその被扶養者が出産すると、出産育児一時金および家族出産育児一時金が支給されます。支給額は一児につき42万円です。（産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合または在胎週数22週未満の分娩の場合は40.4万円となります。）多胎児を出産したときは、胎児数×42万円支給されます。

出産にかかる費用に出産育児一時金を充てることができるよう、全国健康保険協会から医療機関等に直接支払う仕組み（直接支払制度）となっているため、出産費用としてまとまった額を事前に用意する必要はありません。

詳細は加入している健康保険の担当または医療機関にお問い合わせください。



## ●産婦人科情報●

病院名	住所・電話	外来受付時間	月	火	水	木	金	土	出産
飯田市立病院	飯田市八幡町438 0265-21-1255	8:30~11:30	○	○	○	○	○		○
		午後							
下伊那赤十字病院	松川町元大島3159-1 0265-36-2255	8:30~11:30	○	○	○	○	○		
		午後（予約制）	-	-	-	-	-	-	
高森レディースクリニック	高森町山吹435-5 0265-48-8255	産婦人科 8:30~12:30	○		○		○		
		女性内科・助産師外来 8:30~17:30	○	○	○		○		
駒ヶ根レディースクリニック	駒ヶ根市赤穂759-195 0265-82-1010	8:30~11:30	○	○	○	○	○	○	○
		14:30~16:30	○	○	○		○		
羽場医院	飯田市駄科536-3 0265-28-5151	8:45~12:20			○		○	○	
		14:45~18:30	○		○		○		
平岩ウィメンズクリニック	飯田市川路4938 0265-27-2067	9:00~11:45	○	○		○	○	○	
		15:30~18:15		○		○			
西澤病院	飯田市本町4-5 0265-24-3800	9:00~12:00	○			○	○		
		14:00~17:30	○			○	○		



# 妊娠おめでとう

先輩ママ  
より

## 妊娠がわかったら...

ご夫婦で病院に行ってみましょう。  
一緒にエコーを見ると、  
お父さんとしての実感が  
わいてきますよ!!

## お腹の上から胎動が

## わかるようになったら...

旦那さんにも触らせて  
あげましょう。  
お父さんも、赤ちゃんの存在  
を感じることができますよ!!


赤ちゃんの存在に触れる喜びを夫婦で共有し、  
お父さん、お母さんになるための準備をしていきましょう!

## つわりで大変

つわりは個人差があり、  
1人目、2人目...と  
症状が違うことも

つわりで食べられないと、赤ちゃんが心配 

妊娠初期は、無理して食べなくても  
赤ちゃんは大丈夫。

でも、全く食事がとれなくなったら  
医師に相談しましょう 



つわりはあるけど、これなら食べられそう... 私って変??

私は、〇〇が食べたくなかった...  
フライドポテト、とんかつ、  
お刺身、氷、みかん etc

⇒ つわりの症状はもろろん  
食べたい物にも個人差が!!

食事時間にとらわれず、言問子のいい時に少量ずつ  
食べたり飲んだりしてみましょう。  
自分の食べやすいものを、いつでも食べられるように  
しておくとも便利です 〽

2人目の妊娠中は自分のペースで動かせず、つわりも悪化<sup>しんどい</sup>

「実家に帰って旦那に頼らせた」「旦那さんが家事をしてくれた」

つわりがひどいのを我慢しながらの食事は、母子ともに  
ストレスとなるようです。

脱水の予防、吐き気を抑えるために点滴等が  
必要な場合もあります。

つらい時は、身近な人や病院に相談してみましょう

つわりは一時期的のものです。  
家事や上の子の育児など、  
旦那さんや身近な人に協力  
してもらい、乗り越えましょう!!

