

妊娠がわかったら

新しい命の芽生え。同時に不安もありますが、ご家族や保健師さんに相談して、落ち着いて出産準備を。

妊娠がわかったら

妊娠がわかったら

安心して出産するために

問 申 相 母子保健課 母子支援係 ☎24-0133(直通) ✉boshihoken@city.chitose.lg.jp

母子健康手帳

妊娠中の経過と出産の状況、子どもの健診や予防接種などが記録されます。健康診査や予防接種の際は必ずお持ちください。子どもの成長の記録として残しておきたいことや、感想なども自由に書き込むことができます。また、お父さんにも活用していただける父子健康手帳も一緒に交付しています。万一紛失や破損した場合は再交付できます。

妊婦訪問・電話相談

妊娠中の体調や今後の出産子育てについて不安のある妊婦さんのお宅にうかがい、相談を受けます。電話での相談も受け付けています。栄養、家族計画についての相談も行っています。

妊婦ネウボラ

母子健康手帳の交付時に、安全な出産に向けた妊娠期のプランの作成や、出産に向けて個々に応じた相談を行っています。

また、妊婦ネウボラは保健センター(予約制)や子育て支援センターで実施しています。

妊婦ネウボラ ▶ P9

ちとせ出産・子育て応援事業(国の出産・子育て応援給付金)

母子健康手帳交付(妊婦ネウボラ)の面談実施後、申請にて出産応援給付金(妊娠1回につき5万円給付)が受けられます。受診に関わる交通費等にご活用ください。

妊婦一般健康診査・超音波検査受診票の交付

妊婦の定期健康診査について公費の補助が受けられます。妊娠届出週数に応じ、妊婦一般健康診査受診票(最大14枚)、超音波検査受診票(最大6枚)を交付します。

道外医療機関における妊婦健診費などの助成

里帰りなどで、道外の医療機関で妊婦健診などを受診した場合に、申請により公費の助成を受けられる制度があります。

産婦健康診査受診票の交付

概ね産後2週前後と1か月前後に実施する産婦健診費用を助成する受診票を交付します。なお、道外の医療機関で出産され、産婦健診を受けた場合は、償還払い(払い戻し)の制度もありますので、事前にお問い合わせください。

※産婦健診の実施回数や単価は病院によって異なります。

新生児聴覚検査受診票の交付

問 母子保健係 ☎24-0771(直通) FAX 24-8418

新生児期に実施する、聴覚検査の費用を助成します。

母子健康手帳・受診票交付場所

千歳市総合保健センター(総合福祉センター1階)

日時

閉庁日を除く毎日、9:00~17:00

お父さん・お母さんになる前に

問 申 相 母子保健課 母子保健係 ☎24-0771(直通) ✉boshihoken@city.chitose.lg.jp

※開催日時・場所については、案内チラシや市のホームページ、広報ちとせなどでご確認ください。

プレママクラブ

保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による講話や、人形を使っておむつ交換や抱っこなどの練習ができる内容になっています。年6回の隔月、総合保健センターで実施しています。



体験ババクラブ

赤ちゃんのお風呂の入れ方、ジャケットを着て妊娠中の方の状態を体験する妊婦体験、ご夫婦で協力しながら子育ての練習ができる内容になっています。年6回の隔月、総合保健センターで実施しています。



パパの育児基礎講座

妊娠中のご夫婦と1歳前後のお子さんをもつご家族を対象に、赤ちゃん抱っこ体験、赤ちゃんとの遊び、簡単料理レシピの紹介、子育て支援センター見学など、赤ちゃんと一緒に生活を体験できる内容で行っています。年2~3回、子育て支援センター等を会場に実施しています。



妊娠中の服装について

POINT
体型にあわせてサイズを調整できるものを



POINT
歩きやすい靴をチョイスして転倒のリスク管理を

妊娠中は大きく体型が変化しますので、調整が出来るものがオススメです。トップスであれば伸縮性のあるもの、ボトムスであればウエスト部分がゴムのもの、定番のワンピースが楽です。

スニーカーやヒールの低いタイプの歩きやすい靴を選ぶようにしましょう。誤って転んでしまわないよう、気をつけましょう。

ストレス解消&リフレッシュ方法

子どもと真剣に向き合っているからこそ、初めての育児に不安になったり、疲れを溜めたまま頑張っていないですか?

好きな音楽に浸り、大声で歌う!

(子どもと一緒に童謡でも可)
外出が難しいときの一番のストレス発散法です。



近くの児童館・子育て支援センターに行く

同じ境遇の子育てママや職員と話す心が軽くなります。



楽しいイベントを計画する!

心待ちにできる何かがあると頑張れます。



ひとり時間に没頭する

自分でコントロールできることがある、というメッセージは不安や緊張の緩和に繋がります。



デリバリーや外食など、家事をしない日を作ってゆっくり過ごす

家事をしない日を作ってゆっくり過ごす。頑張っているから手を抜いてもいいんです!



妊婦さんをサポート！手続きを忘れずに！

助産制度

問 申 ども家庭課 ども家庭係 ☎24-0328(直通)

経済的な理由で出産のための入院などが困難な場合に、助産施設での入院助産を受けることができる制度です。ただし、所得に応じ一部自己負担があります。

対象となる世帯

- 千歳市に住所があり、母子健康手帳の交付を受けている方で、
- 生活保護を受給している世帯
- 当該年度分の市民税が非課税の世帯(4月から6月までに出産の方は、前年度分)
- 上記以外で、市民税所得割の額が19,000円以下の世帯。ただし、国民健康保険・社会保険等から出産育児一時金等が給付されるときは、利用できない場合があります。

助産施設

市立千歳市民病院(北光2丁目1-1)
※近隣の市でも助産を受けられる病院がありますので、ご相談ください。

申請方法

- 利用に当たっては、次のものをお持ちのうえ、原則として出産予定日の2か月前までにお申し込みください。その際に、ご家族の状況や経済状況などをお尋ねしますことをご了承願います。
- 母子健康手帳 ●健康保険被保険者証
 - 同居している18歳以上の方全員の課税証明書または生活保護受給証明書
 - マイナンバー(同居者全員)

利用負担額

- 生活保護世帯 0円
- ※その他の世帯の負担額等、詳細については、直接お問い合わせください。

妊産婦への医療費助成

問 申 北海道千歳保健所 ☎23-3175

妊産婦の方が、妊娠中毒症、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患のため入院した場合、入院期間が7日以上の場合に21日を限度として療養に必要とした費用の一部が支給されます。(認定基準・所得制限あり)

不育症治療費の助成

【北海道の助成】

問 申 北海道千歳保健所 ☎23-3175

北海道では2回以上の流産等の既往がある方に対し、不育症の因子を特定するための検査やその結果に基づく治療について、医療費の一部助成を行っています。

【千歳市の助成】

問 申 母子保健課 母子保健係 ☎24-0771(直通)

✉boshihoken@city.chitose.lg.jp

北海道の不育症治療費助成を受けた方を対象に、北海道からの助成額を除く自己負担分に対して、助成を受けることができます。(上限額あり)

(以下は広告スペースです)

千歳市産後ケア事業委託助産院
ラ・ナチュレ 母乳相談室

La・nature

命って素晴らしい
母乳育児って素晴らしい

ベビーヒーリングマッサージ

生後14日目～8ヶ月くらいまでの赤ちゃんを対象とした、タッチングとマッサージを行います

卒乳ケア

赤ちゃん和妈妈、双方にベストなタイミングで授乳を卒業させるお手伝いをさせていただきます。

母乳相談・乳房マッサージ

妊娠中・産後の乳房のお悩みから、授乳指導、乳房マッサージなど、母乳が出やすい身体づくりを支援します。

母乳相談は「リモート相談」も承っております。Zoomにて行いますので、お気軽にご相談ください。

HPはコチラ!

千歳市豊里3丁目4-21 デイトナ201 TEL 090-9089-0599

