

赤ちゃんができたよ

妊娠が分かったら

赤ちゃんができたよ

妊娠届・母子健康手帳

妊娠の徴候があれば早めに産婦人科を受診し、医師から指示が出たら、妊娠届を出してください。

有田市に住民票のある方は有田市保健センターで母子健康手帳・妊婦健康診査受診票を交付します。母子健康手帳は、妊娠初期からお子さんが大人になるまでの、親と子の一貫した健康管理記録になります。妊婦健康診査受診票を交付しますので、妊娠証明があればご持参ください。

転入された場合は、妊婦健康診査受診票等についてお問い合わせください。有田市から里帰り等で県外の病院を受診する場合は、有田市保健センターへ連絡してください。



問 有田市保健センター 平日 月～金(祝日除く) 8時30分～17時15分 ☎0737-82-3223

妊婦健康診査受診票

妊娠の届出をすると、妊婦健診を公費で受けることができる妊婦健康診査受診票が交付されます。この制度を利用して必ず必要な回数の健診を受けるようにしましょう。妊婦健康診査受診票は、妊婦健診時に医療機関へ提出してください。受診票は補助券ですので、公費負担対象外の検査を受けたときや、健診費用が公費負担の限度額を超えている場合は自己負担となります。

妊婦健診では、妊婦さんや赤ちゃんの健康状態等をみるため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。特に貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気は、おなかの赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なう場合があります。妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができます。

問 有田市保健センター 平日 月～金(祝日除く) 8時30分～17時15分 ☎0737-82-3223

和歌山周産期情報センター

妊娠や分娩に関する相談窓口です。ご自宅や職場の近くの医療機関の名前・電話番号や診療時間、また分娩可能な医療施設の予約空き状況などの情報を提供します。

電話 ☎073-441-0823

時間 月～金曜 9時～16時(年末年始・祝日を除く)

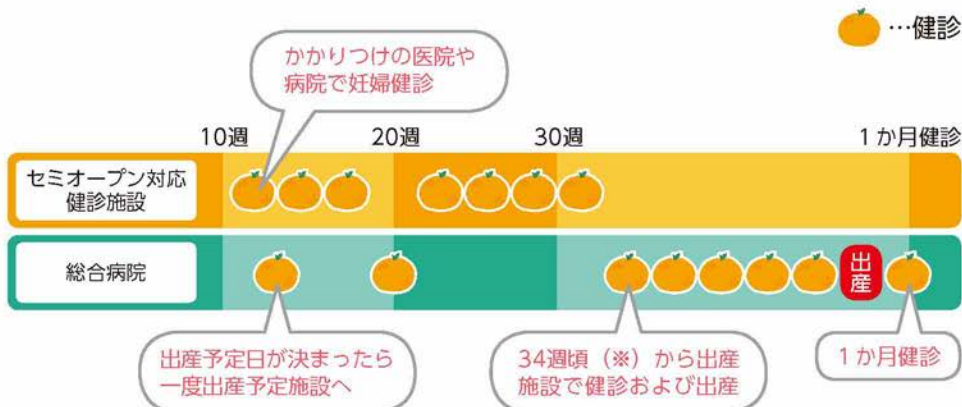
ホームページ <http://www.wakayama-osannet.org/>



産科セミオープンシステム

診療所（クリニック）は、平日の午後や土曜日でも診療を行っているため受診しやすく、待ち時間も比較的短いメリットがあります。また、総合病院では、合併症のある妊婦さんの出産にも対応できるよう診療設備を整えており、時間外や緊急時の対応も行っているという特徴があります。クリニックと総合病院の良さを備えたのが、「**妊婦健診は近くの診療所で、お産は総合病院で**」というセミオープンシステムです。

セミオープンシステムの場合の外来・健診の受け方



(※) 出産予定の医療機関によって時期が異なりますので、出産を予定している医療機関にご確認ください。

● 妊婦健診のできる病院・診療所（50音順）：セミオープンシステム対応健診施設

海南市		
いくこレディースクリニック	海南市日方1501-7	☎073-482-0399
海南医療センター	海南市日方1522-1	☎073-482-4521
柳川レディースクリニック	海南市日方1519-1	☎073-482-0351
有田川町		
くすばやし医院	有田川町金屋256-1	☎0737-32-2336
吉岡レディースクリニック	有田川町小島291	☎0737-52-7503

● 妊婦健診および分娩の出来る病院・診療所 (50音順)

和歌山市		
稲田クリニック	和歌山市和田461	☎073-475-3131
岩橋産科婦人科	和歌山市関戸1丁目6-44	☎073-444-4060
こうざき産婦人科	和歌山市堀止南ノ丁3-7	☎073-436-4550
粉川レディースクリニック	和歌山市六十谷366-4	☎073-461-0349
花山ママクリニック	和歌山市秋月483	☎073-474-1001
はまだ産婦人科	和歌山市島230-2	☎073-462-0341
海南市		
しこねクリニック	海南市大野中452-15	☎073-482-1351
有田市		
有田市立病院	有田市宮崎町6	☎0737-82-2151
有田川町		
しまクリニック	有田川町土生371-26	☎0737-52-7881

- 総合病院 (50音順) : 糖尿病や高血圧などの合併症のある妊婦さんの分娩も担当します。
また、セミオープンシステムによる分娩の受け入れも可能です。

和歌山市		
日本赤十字社和歌山医療センター	和歌山市小松原通4丁目20	☎073-422-4171
和歌山県立医科大学附属病院	和歌山市紀三井寺811-1	☎073-447-2300
和歌山ろうさい病院	和歌山市木ノ本93-1	☎073-451-3181
御坊市		
国保日高総合病院	御坊市藪116-2	☎0738-22-1111

● 助産院 (50音順)

和歌山市		
岡本助産院	和歌山市小雑賀207	☎073-428-7737
むとう助産院	和歌山市内原582-6	☎073-419-0038

平成30年7月現在

- セミオープンシステムに関するご相談は、和歌山周産期情報センターにご連絡してください。専門の相談員が対応してくれます。(☎073-441-0823)

♡ パパ・ママ教室

これからママやパパになる方、そして産まれてくる赤ちゃんのための教室です。赤ちゃん人形を使って、おむつ替えや沐浴などにもチャレンジできます。日曜開催ですので、パパもぜひご参加ください。

日程については、有田市のホームページをご覧ください。有田市保健センターまでお問い合わせください。

実 技

- 赤ちゃんのお風呂の入れ方
- 妊娠シミュレーターでの疑似体験
- 赤ちゃんの抱き方
- おむつの替え方 など



おはなし

- 子育てのポイント など

※その他にも育児用品や、絵本、手作りおもちゃの紹介や展示もあります。

問 有田市保健センター 平日 月～金(祝日除く) 8時30分～17時15分 ☎0737-82-3223

赤ちゃんができたよ

♡ ほっこりマタニティ教室

妊婦さん同士で、ゆっくりとお話をしたり、マタニティヨガや手作りの育児グッズを作る教室です。病院以外の場所での仲間づくりもできます。

日程については、有田市保健センターまでお問い合わせください。

内 容

- マタニティヨガをしたり、ベビースタイなどを手作りしたりします。
詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。



問 有田市保健センター 平日 月～金(祝日除く) 8時30分～17時15分 ☎0737-82-3223

♡ マタニティマークについて

マタニティマークは、妊婦さんが交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。また、交通機関、職場、飲食店等が、呼びかけ文を添えてポスターなどとして掲示し、妊産婦さんにやさしい環境づくりを推進するものです。



思いやりのある行動をお願いします

体調の悪そうな妊婦さんに気がいたら
声をかけましょう

電車やバスなどで妊婦さんに
席を譲りましょう

妊婦さんの近くでは
喫煙をやめましょう

♥ 妊産婦の障害者等用駐車区画の利用

妊娠後7か月～産後3か月まで、障害者等用駐車区画を利用することができます。
登録障害者等用駐車区画として表示されている場所に駐車する場合は、和歌山県が発行する「障害者等用駐車区画利用証」を掲示してください。



利用証の申請手続き

- ①申請書は申請窓口を設置しているほか、県のホームページからダウンロードできます。
- ②母子手帳を必ず下記の申請窓口で提示してください。
- ③利用証は原則即日交付します。(確認のため後日となることがあります。)

申請窓口

和歌山県庁 福祉保健部 障害福祉課 (☎073-441-2532) および、各振興局 健康福祉部 保健福祉課
※受付時間は月～金曜(祝日除く)の9時から17時までです。

妊娠中に困ったら

♥ 妊娠中にしんどくなったときは

赤ちゃんができて、幸せな妊娠生活と思っていたのに、気分が落ち込んだり、不安なことや心配なことはありませんか？妊娠中に不安になることは自然なことですが、大切なのは一人で抱え込まずに誰かに話すことです。家族や友人など、周りの人にサポートをしてもらいましょう。

どうしても気分が落ち込んで、元気がでない、悪い方向にしか考えられない、涙がとまらないというような時は、抱え込まず、かかりつけのお医者さんや助産師さんに相談してください。安心して妊娠生活を送ってもらえるように、公共機関でも様々な不安や疑問などについての相談を受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。助産師や保健師がお話を聞かせていただけます。



母子保健コーディネーター

保健師・助産師が専門性を活かしながら、妊娠・出産・子育て期のお母さんの様々な疑問や不安、悩みについて一緒に考えたり、気持ちに寄り添ってサポートしています。

問 有田市保健センター 平日 月～金(祝日除く) 8時30分～17時15分 ☎0737-82-3223

♡ 里帰り出産

里帰り出産は、通常の準備に加えて、里帰りの準備が必要です。パパとの連携が大事ですので、下記のポイントを参考にしてください。

里帰り出産のポイント

- 里帰り先での出産を希望する病院探し・早めの予約・健診里帰り時期の確認
- 担当医への報告と紹介状の依頼
- 手続などの確認
 - 出生届 児童手当 健康保険証 乳幼児・子ども医療費受給資格証
 - ※出生届は産後14日以内に出生地、居住地、本籍地のいずれかに提出しましょう。
- 持ち物の確認
 - 紹介状 健康保険証 母子健康手帳 印鑑
 - 妊婦健診受診票（補助券）
 - ※妊婦健診受診票は、和歌山県内の医療機関で使用できます。

県外で出産する場合

県外で受診する場合は、一旦自己負担で支払っていただき、出産後に払い戻しの手続きが必要になります。健診費用を支払った領収書が、必要になりますので保管しておいてください。また、妊婦健診受診票に健診結果を記入する欄がありますので、医療機関に記載していただくように依頼してください。

払戻しに必要なもの

- 有田市妊婦健康診査助成申請書
 - 妊婦健康診査費支払証明書
 - 利用した妊婦健診受診票（医療機関で健診結果を記入してもらってください。）
 - 自己負担で支払った領収書
 - 認め印
- ※シャチハタ（スタンプ印）は使用できません。

提出期限

妊娠届を出した日の、翌年の3月31日まで。

問 有田市保健センター 平日 月～金（祝日除く） 8時30分～17時15分 ☎0737-82-3223



第3子以降の妊婦健診の助成について

有田市では3人目以降のお子さんを出産された方は、妊婦健診で生じた自己負担額の一部を助成しています。出産後に払い戻しの手続きが必要になります。健診費用を支払った領収書が、必要になりますので保管しておいてください。

対象

妊娠届けの時に、妊婦と同一の世帯に属する子（18歳に達する日以後の最初の4月1日を迎えた子および婚姻した子を除く。）の数と、妊娠中の胎児の数の合計が3人以上の方。

提出書類

- 有田市妊婦健康診査助成申請書
- 妊婦健康診査費支払証明書
- ※妊婦健診を受けた医療機関で記入してもらってください。
- ※医療機関によっては記入してもらうのに、有料となる場合があります。
- 自己負担で支払った領収書
- 認め印 ※シャチハタ（スタンプ印）は使用できません。



問 有田市保健センター 平日 月～金（祝日除く） 8時30分～17時15分 ☎0737-82-3223

給付金

- 出産育児一時金：一児につき42万円（産科医療保障制度に加入されていない医療機関等で出産された場合は40.4万円）が健康保険から支給されます。
- 出産手当金：出産日以前42日から出産日後56日までの間、健康保険から賃金の一部が支給されます。
- 育児休業給付：雇用保険に加入している方が、育児休業をした場合に、休業開始時の賃金の一部の給付を受け取ることができます。
- 社会保険料の免除：事業主の方が年金事務所または健康保険組合に申出をすることによって、育児休業等をしている間の社会保険料が被保険者本人負担分および事業主負担分ともに免除されます。

必ず、全員が受け取れるものではありません。対象などについては、支給先にお問い合わせください。

マタニティ・ブルーズとは

産後、ホルモンバランスの大きな変化や、赤ちゃん中心に生活が変化したりすることで、感情が不安定になりがちです。そんな状態のことを「マタニティ・ブルーズ」といいます。20～40%の人が経験するといわれており、決して珍しいことではありません。出産後2～3日から現れやすく、多くの場合、数週間～1か月くらいで自然に消えます。

マタニティ・ブルーズは、ホルモンバランスが妊娠前に戻っていき、赤ちゃんのお世話や新しい生活に慣れていくうちに自然と解消されていくものです。パパや、おじいちゃんおばあちゃんなど、周りの人にも理解してもらい、あまり気にせずにごくごきましょう。

マタニティ・ブルーズの症状

- 涙もなく涙が出る
- イライラする
- 不眠
- 感情的になる
- 気分が沈みやすくなる
- 食欲が低下する
- 集中力がなくなる
- など

産後うつとは

マタニティ・ブルーズが一時的なものに対して、「産後うつ」は不安定な状態が長引いたり、症状が強くなる心の病気です。治療法もあり、早く気づけば早く良くなるので、不安定な状態からなかなか抜け出せないようなときは、医療機関などで相談してみましょう。公共機関でも相談を受け付けていますので、ご利用ください。

問 有田市保健センター 平日 月～金（祝日除く） 8時30分～17時15分 ☎0737-82-3223