

### 産後ケアの登録申請を受け付けています

出産後に手伝ってくれる人がいない、授乳や赤ちゃんの世話ができるか心配など、不安や困りごとはありませんか。

育児などに不安があり、サポートが必要なママと生後4カ月（5カ月未満）までの赤ちゃんを対象に、助産師による心身のケアや育児指導を行っています。助産師が自宅に訪問する「訪問型」と、産科医療機関や助産院に宿泊する「施設型」があります（自己負担額あり。利用料は施設や世帯の課税状況により異なる）。

利用には事前登録が必要です。出産予定日の3カ月前から登録できます。

サポートしてくれる人がいない場合はどうしたらいいんだろう…



そんなときはセンターに相談してください！あなたに合うサポートを紹介します。産後ケアの登録申請も受け付けていますよ

#### 産後ケア利用者の声

施設型を利用しました。自宅に帰る前に体が回復し、育児の不安も解消できたので、退院後の育児にゆとりが持てました。

産後すぐ、一人で赤ちゃんをお世話する不安でいっぱいのときに利用し、話をよく聞いてもらい、心が楽になりました。

## こんなときはご相談ください

### 妊娠期

出産のとき、上の子の預け先はどうしたらいいの？

妊娠や出産にかかるお金のことが心配

妊娠中はどんなことに気を付けたらいいの？

生理が遅れてる。妊娠したかも…どうしよう

出産までにどんな準備をしたらいいの？

直接または電話でご相談ください

相談時間 平日（祝日・年末年始を除く）8:30～17:30

母子健康包括支援センター一覧（保健福祉センター健康課内）

区	所在地	電話番号	FAX番号
中央	中央4-5-1きぼーる13階	221-5616	221-2590
花見川	瑞穂1-1	275-2031	275-6298
稲毛	穴川4-12-4	284-8130	284-6496
若葉	貝塚2-19-1	233-6507	233-8198
緑	鎌取町226-1	292-8165	292-1804
美浜	真砂5-15-2	270-2880	270-2065

### 子育て期

パパにも積極的に子育てしてほしいけど、どうしたらいいの？

赤ちゃんとの初めての外出。何に気を付ければいいの？

赤ちゃんとの生活思ったより大変。ちょっと息抜きしたい

赤ちゃんが泣き止まない。どうしたらいいの？



分からないことや不安なことなどお気軽にご相談くださいね！

## 妊娠期から子育て期まで

### 妊娠初期

心拍が確認できる8週目くらいに入ったら、母子健康包括支援センターの窓口で妊娠届出書を提出し、母子健康手帳を受け取りましょう。



### 妊娠中期

つわりが落ち着き、胎動を感じるようになります。出産・子育ての準備をしましょう。また、母親&父親学級に参加するなど、出産・子育ての知識を得ましょう。



### 妊娠後期



もうすぐ赤ちゃんに会えるころ、産後の生活をイメージしておきましょう。心配なことは母子健康包括支援センターに相談しましょう。

### 子育て期

地域保健推進員による2か月児訪問で赤ちゃんとの様子やママの様子を伺います。子育ての相談もできます。このほかのサービスは、[子育てナビ 千葉市](#)



### 出産



産後の体調や子育てで気になることは、保健師や助産師による新生児訪問指導（生後28日以内に訪問）などのときに相談しましょう。