

令和3年度 ママとあかちゃんの予定表

妊娠、おめでとうございます!!

お腹のあかちゃんの発育とともにママの身体や体調も変化していきます。定期的に妊婦健診を受け、医師や助産師のアドバイスを受けましょう。市の保健事業に参加し、マイ保健師(地区担当保健師)にご相談ください。

マタニティー



時期	市の保健事業	
妊娠初期	<p>母子健康手帳交付&プレママ教室</p> <p>確認しておくこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ♪母子健康手帳の使い方 ♪妊婦健診の受診のしかた ♪妊娠期の過ごし方 	<p>妊娠、おめでとうございます！ これからはじまるマタニティーライフを楽しく過ごし 出産を迎える準備をしましょう！</p>
妊娠中期	<p>ママプチサロン[妊婦さん達のつどいの教室]</p> <p>パパママ教室[両親学級]</p> <p>確認しておくこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ♪妊娠中の過ごし方 ♪妊娠中の食事や歯科健診受診とブラッシング(歯みがき) ♪出産・育児用品の準備 	<p>○妊娠中はママの生活習慣を見直す時期。ママは家族みんなの健康を支える大事な存在です！ ○妊娠中はママはもちろんですが、パパも「父親」として育てていく準備期間です！ 夫婦にとってお子さんはどんな存在なのかを話し合ってみましょう。</p>



『マイ保健師って!?!』

マイ保健師は、お住まいの小学校区毎に保健師活動を行っています。あかちゃんのこと、ママやパパ、市民の皆さんの「こころと身体の健康づくりのお手伝い」をしています。お気軽にお声かけください。

	担当地区	町名	マイ保健師 [地区担当保健師]
みなみ地区	高浜小学校区	青木・春日 沢渡・稗田	小笠原・禰宜田
	港小学校区	碧海・田戸 二池	佐藤・加島
きた地区	吉浜小学校区	呉竹・小池 新田・八幡 屋敷・芳川	鈴木利花・大和
ひがし地区	翼小学校区	神明・豊田 湯山	東・高月・早川
	高取小学校区	清水・本郷 向山・論地	西脇・若松

— マイ保健師・保健事業のお問合せ先 —
いきいき広場内 健康推進グループ
住所: 高浜市春日町五丁目165番地
電話: 52-9871



