



健康課(田原福祉センター)
☎23局3515
市民生活課(赤羽根支所)
☎45局3114

子育てを楽しみましょう

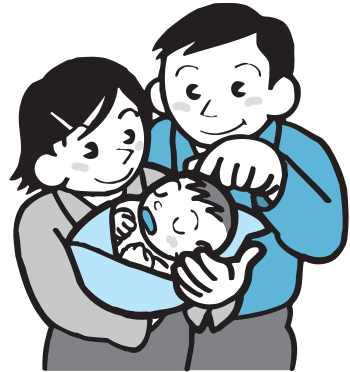
女性にとって妊娠・出産・育児は人生の大仕事ですが、不安や心配が先立ってしまうと、楽しむことができなくなります。

せっかく生まれてきた赤ちゃんを、愛情いっぱい育ててあげましょう。

大切にしたいこんなこと
妊娠中はゆったりした気持ちでお腹の赤ちゃんに話しかけましょう。

母親・両親学級に参加し、親になる自覚を持ちましょう。
赤ちゃんはとにかく、抱いて、話しかけて、おっぱいを。夫婦仲良く、話し合える関係を作りましょう。

楽しむ気持ちを忘れずに。ゆっくり焦らず、のんびりと。



小さなことで涙もろくなったり、気持ちが落ち着かない症状が続いたりする時は、医師や助産師、保健師に相談しましょう。

また、妊娠・出産によってホルモンのバランスが変化し、出産後に眠れない、イライラする、涙もろくなるなど、情緒不安定になることがあります。この状態を長続きさせないよう、うまく乗り切ることが大切です。
マタニティブルーを乗り切る
身体の疲れをとりましょう。
気分転換をしましょう。
夫や周囲の人に、精神的な支えになってもらいましょう。
たまには家事・育児の手を抜いて、負担を軽くしましょう。

インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日 午後1時30分～3時	田原福祉センター	妊娠届出書を発行された方
	随時(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	赤羽根支所市民生活課	
パパママスクール(予約制)	3月15日(月) 午前9時15分～9時30分	田原福祉センター	妊娠中の方 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形の沐浴など
ちびっこランド	3月23日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児 育児相談、母乳相談 離乳食相談と歯科相談は予約制
健康相談	3月4日(木)・18日(木) 午前9時～11時30分	赤羽根福祉センター	身体測定、育児相談、栄養相談、成人健康相談ほか
	3月9日(火) 午後1時30分～3時	大草市民館	
	3月10日(水) 午後1時30分～3時	野田市民館	
	3月19日(金) 午後1時30分～3時	神戸市民館	
心とからだの健康相談	3月8日(月) 午後1時30分～3時	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談
子どもの心の健康相談(予約制)	3月11日(木)・25日(木) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就学前の乳幼児とその保護者 育児についての悩み相談

田原福祉センターで行う母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時) 予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種・2歳児むし歯予防教室については、個人通知をします。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
2月15日(日)	北山クリニック	☎23局3946
	ふくい眼科	☎22局5878
2月22日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
2月29日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	まち眼科	☎22局2710

月日	当直医	電話番号
3月7日(日)	富永医院	☎23局1316
	きまた眼科	☎23局1092
3月14日(日)	永井医院	☎22局0227
3月20日(祝)	宮木内科	☎23局0232
	山本医院	☎45局2203

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは
渥美病院▶☎22局2131 診察時間▶午前9時～午後5時