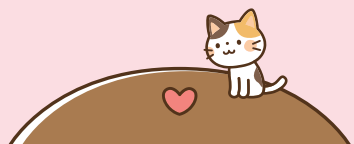


妊娠 出産



妊娠から出産まで …飯田市版…

妊娠しているかなと思ったら

- * 早めに受診しましょう！【受診先はP.6参照】
 - * 受診時に分娩予約をする場合があるので、出産を希望する病院を家族と相談して決めておきましょう。
- 分娩予約は12週間後を目安に行います。**

母子健康手帳の交付

- * 市役所保健センター窓口で母子健康手帳の交付を行います。
- 【持ち物】** ・妊娠届出書（病院からもらえます）
 ・マイナンバーカードまたは通知カード
 ・運転免許証など顔写真つきの身分証明書
- * 交付時に、母子保健コーディネーターがお話を伺います。
- 妊娠について気になることや心配なことなど、何でも気軽にご相談ください。
- * 交付には20分ほどかかりますので、時間に余裕をもってお越しください。



母子健康手帳交付時に配布するもの

- ・妊婦健診受診票（妊婦一般健康診査受診票）
- ・産婦健診受診票（産婦健康診査受診票）
- ・授乳・育児相談助成券
- ・産後支援助成券
- ・子育てナビ、パパナビ…など



妊婦健診

- * 定期的に受診して赤ちゃんの成長と自分の健康状態について知りましょう。

出産おめでとう



出生届の提出

* 生まれた日を含めて**14日以内**に市役所または各自治振興センターで届出をしましょう。

【手続き】『出生届』の書き方は市民課へお問い合わせください。

- 【持ち物】
- ・ 母子健康手帳
 - ・ 父母のマイナンバーカードまたは通知カード
 - ・ 印鑑
 - ・ 振込口座が確認できるもの
 - ・ 健康保険証
 - ・ 運転免許証など顔写真つきの身分証明書

出生届提出時に配布するもの

* 予防接種や乳幼児健診の際に使用する「赤ちゃんのしおり」、「すこやかに（乳幼児健診日程表）」、「健康の記録（予防接種手帳）」をお渡します。

あわせて「出産育児一時金」、「子ども福祉医療費受給者証」、「児童手当」の申請をしましょう。詳しくは子育て支援課、保健課へお問い合わせください。



産婦健康診査

(P.10参照)

* 出産後のママのこころとからだの健康状態をお聞きます。



妊娠・出産

退院までにチャイルドシートを車に取り付け、使い方を練習しておこう

入院中パパが困らないように、どこになにかがあるかを伝えておきました。

おなかをさすったり、赤ちゃんにむけて話しかけていました。

「いよいよお産！」の時に慌てないように対応方法を書いて貼っておく。誰が見ても分かることが大事。(病院・連絡したい人・タクシーなどの連絡先や、入退院時の荷物の置き場所など)

リフレッシュと体カグクリをかねて、パパと一緒に散歩をしたよ!

飯田下伊那の 産科医療体制

「安心して産み育てられる地域に」と飯田下伊那独自の産科医療体制を整えています。

飯田市立病院連携産科医療機関

医療機関	住所電話番号	初診	健診	分娩
飯田市立病院	[住所] 飯田市八幡町438 [電話] 0265-21-1255	×	○	○
平岩ウイメンズ クリニック	[住所] 飯田市川路4938 [電話] 0265-27-2067	○	○	×
羽場医院	[住所] 飯田市駄科536-3 [電話] 0265-28-5151	○	○	×
西澤産婦人科 クリニック	[住所] 飯田市本町4-5 [電話] 0265-24-3800	○	○	×
高森レディス クリニック	[住所] 高森町山吹435-5 [電話] 0265-48-8255	○	○	×
下伊那赤十字病院	[住所] 松川町元大島3159-1 [電話] 0265-36-2255	○	○	×

*診療日、診療時間等は各医療機関にご確認ください。

分娩予約 ・飯伊地区で分娩ができる病院は1施設

飯田市立病院

* 妊娠初診を受けた医療機関からの紹介状を持って12週を目安に受診し、分娩予約を行ってください。

妊婦健診

- * 妊婦健診は飯田市立病院および連携産科医療機関5施設で受診できます。
- * 飯田市立病院では、他の医療機関で分娩される方の健診は、基本的には受けることができません。
- * 里帰り等により他地域で分娩される方は、遅くとも34週以降は分娩予約をした医療機関で受診しましょう。
- * 飯田市から転出した場合は、飯田市の受診券は使用できません。



現在飯伊地区で分娩ができる病院は飯田市立病院のみですが、分娩をあつかっている助産院もあります。
(P.7参照)

飯田下伊那の 助産院



妊娠・出産・産後のママのころとからだのことや育児の困りごとなど、助産師に相談してみませんか。

<p>たひら母乳育児 相談室</p>	<p>【住所】 飯田市下久堅小林814 【電話】 0265-29-7332 【業務時間】 月～土曜日 9:00～16:30</p> <p>母乳育児相談、新生児相談、乳房マッサージ、育児相談</p>
<p>バスコンダクター 楽育（訪問）</p>	<p>【住所】 飯田市三日市場1317-8 【電話】 090-8329-7466 / 0265-25-9202（自宅） 【業務時間】 不定休 9:00～18:00</p> <p>妊婦相談、出張分娩、妊婦・産婦健診、母乳育児相談 新生児相談、乳房マッサージ、育児相談</p>
<p>よしみ助産院</p>	<p>【住所】 飯田市立石710 【電話】 090-8326-7045 【業務時間】 月～金、日曜日 9:00～18:00</p> <p>妊婦相談、入院分娩、出張分娩、妊婦・産婦健診 産後ケア、母乳育児相談、新生児相談 乳房マッサージ、ベビーマッサージ、育児相談</p>
<p>はぎもと助産院</p>	<p>【住所】 飯田市鼎下山804-1 【電話】 0265-24-6665 【業務時間】 月～金曜日（水PM休み）9:00～17:00</p> <p>妊婦相談、入院分娩、出張分娩、妊婦・産婦健診 産後ケア、母乳育児相談、新生児相談 乳房マッサージ、育児相談、思春期相談</p>
<p>サンフラワー助産院</p>	<p>【住所】 飯田市鼎上山1521-1 【電話】 080-1405-5282 【業務時間】 月～木、土曜日 9:30～16:30</p> <p>母乳育児相談、乳房マッサージ、育児相談</p>

※緊急時は業務時間外または定休日でもご相談ください



上手に子どもが
おっぱいを吸えず、
つらかった時期に
相談に行きました。

「心配だったね」「つらかったね」
と声をかけてもらえ「わかってもらえた」
「自分だけじゃないんだ」と安心して
子育てができるようになりました。

からだのことだけでなく、
私の気持ちの部分や上の子の
ことなど、やさしく話を聞いて
もらえ、気持ちが楽になり
ました。

授乳・育児相談

産後、授乳や育児に関してお困りのことはありませんか？

「母乳をうまく飲ませられない。赤ちゃんが吸ってくれているかわからない」「飲ませてもらうと泣く。ずっと吸っている。どのくらいミルクを足したら良いの？」…など、特に出産して間もない頃には様々な悩みがでてくることと思います。そのような時、医療機関や助産院で助産師の相談を受けることができ、飯田市ではその費用の一部を助成します。

飯田市授乳・育児相談助成券

助産院・医療機関で産後のママのこころとからだのことや授乳・育児の相談の時に利用できる「助成券」です。

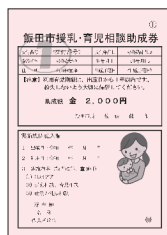
- ・母子健康手帳交付時に2枚交付します。（再交付はできません）
- ・利用期限は出産日から1年以内です。
- ・相談1回につき、助成券1枚利用。助成額は1回2,000円です。（これを超える費用は自己負担となります）
- ・市外へ転出した場合は使用できません。
- ・助産院などに予約をしてからご利用ください。

【持ち物】 助成券、母子健康手帳、運転免許証または健康保険証

【問い合わせ】 保健課健康推進係 ☎ 0265-22-4511（内線5513）

【飯田下伊那の助産院のほか、利用できる医療機関】（P.6参照）

飯田市立病院・西澤産婦人科クリニック・高森レディースクリニック
下伊那赤十字病院



助産師による無料電話相談「妊娠～子育てホットライン信州」

妊娠・出産・育児について、助産師に電話で相談ができます。

【電話】 0263-31-0015

【受付】 火・木曜日10：00～16：00（12/29～1/3、8/13～8/16、祝日はお休み）

この事業は長野県助産師会が「妊娠～子育てSOS信州委託事業」として行っています。

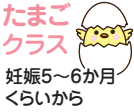




無料個別オンライン相談


ZOOMを利用した妊娠中、子育て中の方向けの、無料個別相談会です。妊娠、子育てのお困りごとを地元助産師に相談してみませんか。「飯田下伊那地区助産師会」で検索してみてくださいね！


妊婦さん向け講座

これからパパやママになる方を対象にした講座があります。妊娠中の体の変化や赤ちゃんの成長のこと、お産の進み方、赤ちゃんのお世話についてなど、役立つ情報がいっぱいです！

パパママ教室	
会場	飯田市保健センター
開催日	日曜日 ※時間帯詳細はウェブサイトに掲載
内容	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>たまご クラス</p>  <p>妊娠5～6か月 くらいから</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ひよこ クラス</p>  <p>妊娠6～7か月 くらいから</p> </div> </div> <p>※両方への参加をお勧めします。 パパの妊婦体験・助産師の話・先輩パパママの話・ 歯の話・赤ちゃん人形を使った沐浴・着替え体験等 ※予約制</p> <div style="text-align: right;">  </div>
持ち物	母子健康手帳・飲み物・筆記用具・マスク
問合せ 申込み	保健課保健指導係 ☎0265-22-4578

飯田市民館では、年に数回妊婦さん向け講座を開催しています。開催時期など詳細は飯田市民館（0265-22-1132）へお問い合わせください。

 赤ちゃんの人形を抱っこしたのが、現実味があって父親としての意識が高まりました。

 不安なことも聞けたので安心しました。パパと一緒に体験出来たので良かったです。

伊賀良保育園では「赤ちゃん体験、生活体験」が出来ます。そのほかにも看護協会主催のマタニティフェスタや、つどいの広場で「Baby&妊婦Day」を開催している所もあります。検索してみてくださいね！

クチコミ



赤ちゃんが生まれたら… 産婦健康診査

ストレスや疲れは、自分ではなかなか気づきにくいものです。出産後のママのこころとからだの健康状態を確認するため、産婦健康診査を受けましょう。

対 象	飯田市に住民登録がある産婦さん
受診時期	1回目：産後2週間頃 2回目：産後1か月頃（※産後6週を超えると産婦健診受診票は使用できません。）
内 容	問診、診察、体重・血圧測定、尿検査、こころの健康チェック
費 用	無料 ※ただし上記以外の検査、治療、投薬等については助成対象外です。 ※助成額5,000円を上回った場合、差額は自己負担となります。
受診方法	長野県内の医療機関または助産院に予約 （飯田下伊那の実施機関は下記参照） ↓ 受診する前に、産婦健診受診票の両面の太線枠内へ記入 ↓ 医療機関等へ「産婦健診受診票」と「母子健康手帳」を提出して受診

産婦健康診査の実施機関

【医療機関】（P.6参照）

飯田市立病院、羽場医院、西澤産婦人科クリニック、高森レディースクリニック、下伊那赤十字病院

【助産院】（P.7参照）

バースコンダクター・楽育 *自宅への訪問専門
よしみ助産院、はぎもと助産院 *自宅への訪問も可

長野県外で受診する場合

里帰り等により長野県外の医療機関を受診する場合は、医療機関あての「依頼書」を提出して受診してください。費用は自己負担となりますが、後日申請をしていただくと助成します。



問い合わせ

飯田市保健課 健康推進係(飯田市保健センター)
飯田市大久保町2534番地 TEL 0265(22)4511 (内線5513)

詳細はこちらから

産後ケア事業 (宿泊型)



出産されたお母さんと赤ちゃんがスムーズに新生活をスタートできるよう、病院や助産院に宿泊して心身のケアや育児のサポートが受けられます。
産後の不安のある方はご相談ください。

対 象	<p>飯田市に住民登録がある出産後1年以内のお母さんと赤ちゃんは、病院や助産院に宿泊して心身のケアや育児のサポートを受けることができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○産後のからだの回復に不安がある ○育児に不安がある ○休養や栄養など生活面で相談を必要とする <p>上記のいずれかに該当する方 (医療を受ける必要のある方は対象外)</p>
支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ①お母さんの心身の健康管理と生活面の相談 ②乳房ケアと授乳の相談 ③赤ちゃんの沐浴、発育等の育児相談や指導 ④お母さんの休息、食事等の提供
利用可能 期 間	原則6泊7日まで（分割利用可能、必要と認められる場合延長あり）
費 用	施設によって異なりますので、保健課までお問い合わせください。 (利用料金の8～9割を市が負担します。申請が必要です。)
利用方法	<p>下記の実施機関にご相談のうえ、飯田市保健課（保健センター）に申請してください。</p> <p>利用には医師または助産師の意見を記載した申請書が必要です。</p>

飯田下伊那の実施機関

【医療機関】（P.6参照）

飯田市立病院、下伊那赤十字病院
※きょうだい等の同室利用不可

【助産院】（P.7参照）

よしみ助産院、はぎもと助産院
※きょうだい等の同室利用要相談

問い合わせ

飯田市保健課 健康推進係（飯田市保健センター）
飯田市大久保町2534番地 TEL 0265(22)4511（内線5513）

詳細はこちらから



産後支援事業



産後のお母さんが少しでもホッとできるよう、育児・家事支援を受ける際にかかる費用の一部を助成します。

利用対象	飯田市に住所がある生後3か月未満のお子さんを育児している方
支援内容	<p>①家事のお手伝い 食事の支度、洗濯、居室の掃除、生活必需品の買い物</p> <p>②育児のお手伝い 授乳の補助、おむつ交換の補助、沐浴の補助 ※原則として、室内で日常的に行う家事が対象です</p>
助成内容	<p>母子手帳交付時に、お子さん一人当たり1,000円分の産後支援助成券を10枚お渡しします。</p> <p>1回の利用につき助成券2枚まで使用できます。 ※利用金額が助成券金額以下の場合でも、おつりは出ませんのでご注意ください</p>
利用方法	<p>①利用したい事業所に予約</p> <p>②サービスを利用する当日、事業所に助成券を提出</p> <p>ご利用金額から市の助成額（助成券分の金額）を差し引いた残りの金額は自己負担にてお支払いください 別途交通費が必要な事業所もあります</p>

利用可能な事業所(予約制)

飯田市社会福祉協議会
(産後ママサポート)
飯田市東栄町3108-1
☎ 0265-53-3181



マミーズケア 笑顔のたね

高森町吉田1815
☎080-3477-8760



支援の詳細・料金等、最新の情報は飯田市ホームページでご確認ください。

問い合わせ

飯田市保健課 健康推進係(飯田市保健センター)
飯田市大久保町2534番地 TEL 0265(22)4511 (内線5513)

詳細はこちらから

