



# 妊娠中に知っておきたいポイント♪



両親学級・ママクラスで質問の多い項目を一覧にまとめました！  
出産後はバタバタしてしまい、ゆっくり確認する時間が取れないかもしれません。  
今のうちに、産後の手続きや利用できるサービス等について確認しておきましょう。

URLをクリック（もしくはタップ）すると詳しい説明の載っているホームページが開きます。

## ① 動画

両親学級の講義の内容を動画にしました！お父さん、お母さん2人でご覧ください♪

【動画の内容】

産後のこころ、お父さんの役割、市のサービス、よくある質問、抱っこ、オムツ交換、沐浴



詳しくはURLをクリック→ <https://www.city.saitama.jp/002/001/014/008/001/001/p073601.html>

## ② 手伝いについて

子育てヘルパーや一時預かり等、支援サービスが載っています。  
各サービスにより利用料金や対象者等の条件が異なりますので、ご確認ください。

詳しくはURLをクリック→ <http://www.saitama-kosodate.jp/shiritai/category6/>

## ③ 妊婦健康診査・産婦健康診査・新生児聴覚検査について

母子手帳と一緒に妊婦健康診査・産婦健康診査・新生児聴覚検査の助成券を発行しています。  
助成券を使用することで、費用の一部が助成されます（無料券ではありません）。

**助成券はどんな事情があっても再発行できません。紛失には注意してください。**



妊婦健康診査について → <https://www.city.saitama.jp/007/001/002/p013371.html>

産婦健康診査について → <https://www.city.saitama.jp/007/001/002/p055508.html>

新生児聴覚検査について → <https://www.city.saitama.jp/008/016/001/001/p005724.html>

## ④ 保育園について

各区役所の**支援課**が窓口です（保健センターではありません）  
支援課には「保育コンシェルジュ」という保育園の相談に対応する専門の職員がいます。  
（電話番号はホームページ上に掲載されています）

詳しくはURLをクリック→ <https://www.city.saitama.jp/003/001/015/001/p032549.html>

## ⑤ 産後ケアについて

ご家族等から育児の支援を十分に受けられない方が利用することができます。  
助産師等のアドバイスを受けながら育児方法を学ぶことができます。妊娠8か月から申請できます。

訪問型（助産師が家に来てくれる）、デイサービス型（お母さんが産院に行き受ける）、宿泊型（医療機関・助産院に宿泊）の3種類あります。それぞれ料金が異なりますので、ホームページで確認してください。

詳しくはURLをクリック→ <https://www.city.saitama.jp/003/001/011/sangocaregigyo.html>



## ⑥ 産婦・新生児訪問について

助産師または保健師が訪問し、赤ちゃんの身長と体重を測りながら、育児の相談に応じます。費用は無料です。



### 【申請方法】

母子健康手帳別冊に添付されている出生連絡票（青いはがき）の訪問希望「有」に○印をして、ポストに投函してください。

詳しくはURLをクリック→ <https://www.city.saitama.jp/002/001/014/008/001/008/p019129.html>

## ⑦ 予防接種・乳幼児健康診査について

生後2か月ごろに、予防接種と4か月児健康診査の予診票が住民票の住所に届きます。さいたま市では予防接種・乳幼児健康診査は医療機関で行っています。予約制の病院では1か月前から予約開始になる所が多いようですので、事前に受診(予約)方法を確認しておくとおスムーズです。

**予診票はどんな事情があっても再配送はしていませんので、紛失には注意してください。**

※郵便が確実に届くよう、表札の設置や転居時の転送申請を忘れずをお願いいたします。

※再発行は保健センターで行っています。母子健康手帳の提示が必要です。



乳幼児健康診査について→ <https://www.city.saitama.jp/002/001/014/007/001/p001464.html>

医療機関の一覧も掲載されています

予防接種について→ <https://www.city.saitama.jp/008/016/001/005/p003152.html>

## ⑧ 災害時の備え

妊娠中・産後お子さんとの生活では、災害時の基本的な非常持ち出し品に加えて準備しておく安心な物が増えます。この機会に自宅近くの避難場所と合わせて確認してみましょう。

多様なニーズに合わせた備え→ [https://www.city.saitama.jp/001/011/015/004/001/p000038\\_d/fil/tayo.pdf](https://www.city.saitama.jp/001/011/015/004/001/p000038_d/fil/tayo.pdf)

避難場所・応急給水場所はどこ?→ <https://www.city.saitama.jp/001/011/015/004/001/p000040.html>

## ⑨ 事故予防

安全な製品の選択、正しい利用により、子どもの身の回りの環境を整備して、対策を立てることで、防げる事故があります。抱っこひも、ベビーカー、チャイルドシート、子ども乗せ自転車等これから使うことになる物の事故予防観点の知識を持っておきましょう。

子どもの事故防止ハンドブック↓

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/project\\_002/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_002/)

## その他

【陣痛タクシー】登録しておく、道順の説明なく病院まで送迎してもらえます。もしもの際に使えるよう、事前に調べて登録しておきましょう。出産時以外（妊婦健康診査や退院）でも利用できます。



【助産師さん】乳房トラブル等の相談ができます。「埼玉県助産師会」でキーワード検索すると、登録助産師さんの情報が調べられます。また妊娠届出時にお渡ししている「さいたま市子育て応援ブック」にも地域の開業助産師さんの情報が載っています。

保健センターでは、出産・育児を応援しています♪  
ご不明な点がありましたら気軽にお問い合わせください。

見沼区役所保健センター

電話 048-681-6100（平日8:30~17:15）

FAX 048-681-6169

