

土浦市の子育て支援事業

特集

妊娠期から出産後のサポート



「マタニティマーク」

妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにとっても大切な時期です。妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保を目指して「マタニティマーク」が誕生しました。マークは、急病などにより、自分の意思表示が困難となったときになど、周囲に妊婦であることを示しやすくなるため、土浦市では母子健康手帳と一緒に、マタニティマークのストラップをお渡ししています。

子育て支援という子どもが生まれてからというイメージがありますが、土浦市の子育て支援は妊娠期から始まります。

妊娠がわかったときは、うれしい気持ちと大きな期待でいっぱい。けれど、これから自分の体や生活がどのように変化していくのか、赤ちゃんのお世話をちゃんとできるのか・・・そんな悩み、不安をもった妊婦さんも多くいるのではないのでしょうか。はじめてのことで不安になるのは当然のことです。土浦市では、楽しく妊娠期を過ごし、生まれてからも安心して子育てができるよう、様々な支援を行っています。

今回は、土浦市で行っている妊娠期から出産後のサポートについて紹介します。

* 妊娠期のサポート

「ひとりで悩むお母さんが

いないように」

「初めての妊娠で自分の体、赤ちゃんのことが心配」、「つわりで思うように食べられないけど大丈夫?」など、妊娠による体調の変化で、いろいろな悩みがでてきます。そんなときは一人で悩まずにだれかに相談することが大切です。しかし、親や友人が遠くに住んでいるなど、周りに相談できる人がいないお母さんも少なくありません。

子育て世代包括支援センターでは、保健師や助産師、子育て支援コンシェルジュなどの専門スタッフが、窓口や電話で相談をお受けしています。また、窓口に来られない

お母さんのために、保健センターの保健師が家庭訪問をしていますので、気軽にお問い合わせください。

「一人ひとりの心配ごと」

応じて」

妊娠届提出時に保健師や助産師が、お母さん一人ひとりに面談を行っています。あわせて妊娠期・出産後のサービスについての紹介をしています。また、妊娠30週を目安に、子育て世代包括支援センターから、体の状態や出産準備のことなどで心配ごとがないか、確認のお電話をしています。ストレスなく出産に臨むことは母子ともに大切なことです。すべてのお母さんがひとりで悩むことがないように、身近な存在として見守っていきます。



妊娠がわかったら、妊娠届を保健センターまたは子育て世代包括支援センターへ提出します。母子健康手帳とあわせて、子育て支援ガイドブック、妊婦さん向けの食事レシピなどをお渡ししています。

相談窓口

妊娠・出産・子育ての悩み

◎子育て世代包括支援センター

☎029-826-3381 (相談専用)

母子の健康などに関すること

◎土浦市保健センター(健康増進課)

☎029-826-3471



***費用のサポート**

【妊娠期】

- 妊婦一般健康診査
診査料の一部が補助されます。
- マタニティ歯科健康診査
協力医院で無料で1回歯科健診を受診することができます。
- 医療福祉制度(マル福)「妊産婦」
妊産婦医療費の自己負担額の一部が助成されます。

【出産後】

- 新生児聴覚検査
検査費の一部が補助されます。
- 乳児一般健康診査
県内医療機関で無料で健診を受診することができます。
※3~8か月の間に1回、9~11か月の間に1回。

キッズクラブカード

妊婦さんまたは18歳以下のお子さんがある家庭が対象。協賛店舗で、料金割引や粗品進呈などのサービスを受けられます。

協賛店舗やサービス内容を確認できます▶



「安心して出産に臨めるように」
保健センターでは、妊婦さんやその家族を対象にマタニティ教室を行っています。産科医師、保健師、助産師などの専門職員と一緒に、妊娠中の過ごし方や産後の生活、赤ちゃんのお世話などを実習をまじえて学ぶことができます。ほかの妊婦さんと交流する場にもなり、ママ友をつくるきっかけになるかもしれません。
お母さんにとって一番の身近な助けとなるのは家族です。家族が妊婦さんの状態や、出産のことを理解してくれていることは、お母さんにとっても心強いことです。ぜひ家族と一緒に参加してみてください。

「赤ちゃんおめでとう 訪問事業」
出産直後のお母さんは、体調を崩しやすかったり、慣れない子育てに戸惑ったりすることも多いです。産後は急激な体の変化やホルモンバランスの乱れ、育児への不安などのストレスが重なって、心身が不安定になることは珍しくありません。一時的な気分の落ち込みから「産後うつ」に移行することもあります。
そのため、赤ちゃんのことはもちろん、お母さんのからだやこころのケアを目的として、生まれてから4か月までの赤ちゃんのすべての家庭に、保健師または助産師が訪

問しています。体重測定や育児相談をしながら、お母さんの気持ちに寄り添ってサポートします。
その後も定期的な育児相談や健診、離乳食教室などを通して、お母さんとのつながりをつけていきます。
以上のように土浦市では、お母さんの不安や負担を少しでも和らげ、出産を迎える喜びを感じられるようにサポートを行っています。妊娠期から始まる支援は、その後の子育て期へも、切れ目なく続きます。すべてのお母さんが安心して子育てができる環境を目指して、より良い支援をこれからも行っていきます。

妊娠から出産後までの支援スケジュール

☎土浦市保健センター(☎内線7513)

月齢	妊娠期	出生	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	1歳6~7か月	2歳2~3か月	3歳2~3か月			
土浦市保健センター	マタニティ教室(要予約)	赤ちゃんおめでとう訪問事業											10か月児育児相談 お母さんの骨密度チェック、ブックスタート事業(絵本の読み聞かせ、絵本のお渡し)。			1歳6か月児健康診査	おやこの歯科健診	3歳児健康診査		
		新生児聴覚検査			4か月児健康診査			離乳食教室 栄養士による離乳食に関する講話、相談、試食(要予約)						つちまる育児相談(1歳~1歳6か月児)						
	赤ちゃん身体計測 身体計測と育児相談ができます。																			
医療機関	妊婦一般健康診査							乳児健診	受診票は、出生届出後に自宅に郵送します。											
	マタニティ歯科健診							予防接種	予防接種に関する書類は、出生届出後に自宅に郵送します。											

マタニティ教室の様子を紹介します

4月に保健センターで行われた、「マタニティ教室 プレママクラス」取材してきました。



参加されたのは、妊娠4〜8か月の5人の妊婦さん。「奥さんがつわりで食欲がなくて心配」というお父さんや、「自分のお産のときと違うのかも」といっておばあちゃんなど、一緒に参加する家族の姿もみられました。1人目のときと違う悩みがあつて参加したという、2人目出産予定の妊婦さんもいました。

まず、お互いに顔を合わせながら、自己紹介をします。その際に妊娠生活で悩んでいることを発表します。「体重の増加が気になる」、「腰痛・むくみに困っている」、「仕事をしているので無理をしがち」など、いろいろな悩みが出てきます。ほかの妊婦さんの悩みを聞いて、うなずく妊婦さんが多くみられました。助産師はひとつひとつの悩みに対して、実体験を交えながら、丁寧に答えてくれます。体重管理のための食生活や腰痛防止方法、逆子体操などすぐに実践できることがたくさん紹介されました。

実習では、本物の赤ちゃんの大きさと重さに近い人形をつかって、抱き方や授乳の仕方を練習します。最初はぎこちない手つきでしたが、徐々

にコツをつかんでいきます。出産前に練習しておくことで安心ですね。これから生まれてくる赤ちゃんを抱っこすることを思い浮かべて、参加者のみなさんの表情がおだやかになっていました。実習のあと、出産の様子の映像資料が上映され、具体的な出産のイメージを得ていました。

参加された妊婦さんの声

赤ちゃんの人形を抱っこして、重みや柔らかさを感じて、お腹にいる赤ちゃんへの気持ちがいっそう強くなりました。出産の流れや出産までの過ごし方を確認できました。ほかの妊婦さんたちと悩みや不安を共有して、助産師の先生からアドバイスを聞いたのがよかったです。2時間があつたという間でした。ウェルカムベビークラスも楽しみです。

マタニティ教室は少人数

で、とてもなごやかな雰囲気で行われています。ぜひ気軽に参加して、赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

マタニティ教室

	内容
プレママクラス	助産師を囲んでお話 ・妊娠中の日常生活・お産について ・赤ちゃんの抱き方・授乳について
ウェルカムベビークラス1日コース	赤ちゃんを迎える準備について ・ママと赤ちゃんの栄養の話 ・沐浴体験・赤ちゃんのお世話 ・産婦人科医の講話
ウェルカムベビークラス半日コース	赤ちゃんのお世話を中心に ・沐浴体験・赤ちゃんのお世話

場 土浦市保健センター

持 母子健康手帳、テキスト、筆記用具、飲み物

※ウェルカムベビークラスは、エプロンも必要です。

1日コースはあわせて弁当を持参してください。

¥432円(テキスト代)

※初回参加時のみ

☎電話または直接

場 土浦市保健センター(☎内線7513)

日程はこちらで確認できます▶



土浦市の子育てスポット

地域子育て支援センター

未就学児や乳幼児との遊び方の指導や、親同士の仲間づくり、子育てについての悩み相談などを行っています。

- 子育て支援センター「さくらんぼ」
田中三丁目4-5 桜川保育所内(☎823-1288)
- 子育て支援センター「ありんこくらぶ」
右舩1681 土浦愛隣会保育所内(☎841-0463)
- 白鳥保育園子育て支援センター
白鳥町1096-4 白鳥保育園内(☎831-2590)
- 子育て支援センター「ひまわり」
烏山五丁目2263-8 めぐみ保育園内(☎841-2838)

こどもランド 大和町9-2 ウララ2ビル8階
青少年センター内(☎823-7838)

乳幼児や小学生の子育てを支援するための施設で、さまざまな遊具や学習コーナー、授乳室などを設けています。また指導員によるリズム遊び、工作などの講座も行っています。

児童館

乳幼児から小・中・高生など幅広い年代の子どもたちの安全な居場所づくりと子育て家庭の交流の拠点として、その健全育成を図っています。

- 都和児童館
板谷二丁目712-9 (☎832-3112)
- ポプラ児童館
烏山二丁目530-394(☎841-3212)
- 新治児童館
本郷347-1 (☎862-4403)

子育て交流サロン

乳幼児をもつお母さん達が気軽に交流できる場所を提供します。経験豊かなスタッフにいろいろ相談できるのも魅力のひとつです。

- 子育て交流サロン「わらべ」
中高津一丁目19-20(☎825-1030)
- 子育て交流サロン「のぞみ」
東真鍋町2-5 (☎824-8620)

子育て費用応援制度

- 児童手当** こども福祉課(☎内線2475)
中学校卒業まで(15歳の誕生日後の最初の3月31日まで)のお子さんを養育している方に支給します。※所得制限あり
- 医療福祉制度(マル福)** 国保年金課(☎内線2316)
健康保険証を使って病院などで治療を受けたり薬をもらうときに、その一部を助成します。「妊産婦」、「小児」、「母子家庭・父子家庭」、「重度心身障害者」が対象です。
- 幼児2人同乗用自転車購入費の一部補助** 生活安全課(☎内線2490)
6歳未満の幼児が2人以上いて、市税・保育料の滞納がない方に購入費の一部を補助します。
- チャイルドシートの貸し出し事業** 生活安全課(☎内線2298)
1歳未満の乳児の保護者、または貸出日の翌月末までに出産予定の方で、市内に居住する方を対象に貸し出しを行っています。
- 心身障害者(児)福祉手当** 障害福祉課(☎内線2339)
心身に障害のある在宅のお子さんで、障害基礎年金などを受給していない方に支給します。
- 特別児童扶養手当** 障害福祉課(☎内線2339)
心身に障害のある20歳未満の児童を家庭で養育している方に支給します。※所得制限あり
- 児童扶養手当(母子・父子手当)** こども福祉課(☎内線2304)
離婚などで、父子家庭や母子家庭になった父または母や、父母に代わって児童を養育している方に支給します。※所得制限あり
- 遺児手当** こども福祉課(☎内線2304)
父母またはその一方が死亡したとき、義務教育修了前の児童を養育している方に毎年9月と3月に支給します。
- 私立幼稚園就園奨励費補助制度** 教育総務課(☎内線5103)
市内に居住し、子ども・子育て支援制度に移行しない私立幼稚園の園児の保護者に、所得割課税額に応じて補助金を交付します。
- 私立幼稚園保護者助成金制度** 教育総務課(☎内線5103)
市内に居住し、子ども・子育て支援制度の1号認定(教育標準時間認定)を受けた園児の保護者および新制度に移行しない私立幼稚園の園児の保護者に助成します。※所得制限あり