

出張版★

子育てなんでも相談室

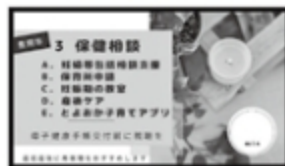


その4 教えて！妊娠中お役立ち情報

妊娠がわかったらどうしたらいいの？



住民票のある市で母子健康手帳をもらいましょう。
お母さんと赤ちゃんの健康を守るために、豊岡市では
保健師・栄養士・歯科衛生士の健康相談と、妊娠期～
産後の各種助成券の発行をしています。
妊娠期～産後に役立つ情報動画もあり、何度も視聴
することができます。



Youtube動画配信中



とよおか子育てアプリ「母子モ」もおすすめです！
妊娠から出産、子育てまでの情報がたくさんあり、妊
娠週数に合わせたお役立ちアドバイスや、地域の情報・
お知らせを見ることができます。



赤ちゃんが生まれたらどうやってお世話したらいいんだろう…

妊娠期におすすめのサービスや教室をご紹介します
パパ・ママそろっての参加はもちろん、ママだけの参加、
祖父母などとの参加も可能です。



<赤ちゃんのお世話体験・交流会>

ベビー人形を使った
抱っこ・おむつ交換・
沐浴の体験

<参加者の声>

- ・不安だった抱っこや沐浴などの
実技ができてよかった。
- ・近い予定日の方と
会えてよかった。



<パパママベビー交流会>

先輩ママ・パパとの交流・
パパの妊婦体験・調乳体験

<参加者の声>

- ・妊婦体験をしてみ、
ママの大変さがわかりました。
- ・先輩パパ・ママに話を聞くこ
とができ、大変参考になりました。



<保健師・助産師による妊婦訪問>

妊娠中の体調管理、出産準備や産後の生活、サービスなどについての
相談ができます。母子健康手帳交付時や妊娠8か月アンケートの際に
希望を確認します。



相談がある場合は、アイティ4階にある「子育てなんでも相談室」に来てね！