

妊娠から子育てをハッピーに

先輩パパ・ママに聞きました！

子育てって楽しいですか？

パパの体験談

毎日、違う一面が見れてとても楽しいです。笑顔で話しかけたら笑顔で返してくれる、くっつくの笑顔に毎日癒されています。

大変なのは、ママでなくては泣き止まない時があること。子ども優先になるので、奥さんとのコミュニケーションの時間が減って少しさみしい。

少しずつできる事が増えていくことが、うれしい。

仕事に行くとき笑顔で見送ってくれ、帰ってくると笑顔で迎えてくれます。そのたびに、よし、この娘のために頑張るぞと毎日思うわけです。自分も“親”になったという実感が湧いてきました。

ママの体験談

違う人間関係が広がりました。

夜中に何度も起きるのが大変だけど、一緒に遊んでいる時の笑顔を見ると、その大変さを忘れるぐらい、幸せな気分になります。

夫婦で何かを一緒にして乗り越えていくというのは、息子が生まれるまであまりなかったもので、今は昔よりお互いの事が分かる気がします。



生後2か月で転動してきて、最初は土地や人になじまず大変だったが、子育てイベントに積極的に足を運ぶにつれ毎日楽しめるようになった。娘にとってもママにとっても環境って大事！もう泣き顔もかわいく思える心の広さができてきたよ・・・(笑)

子育てサービス

子育てサービスの例

- こんにちは赤ちゃん訪問
- 母子保健コーディネーター
- 産後ケア ● 子育て支援ヘルパー
- 保育園・幼稚園・こども園
- 一時預かり ● 小児医療・児童手当
- 予防接種 ● 乳幼児健康診査
- 病児・病後児保育センター
- 子育て広場(愛らんど)

妊娠中～子育て期の相談窓口

- 地域健康課 ☎824-7141
- 健康福祉センター

中央☎824-7632 北☎861-4118 南☎836-1511 西☎856-0719
● 横須賀市子育てホットライン(24時間) ☎822-8511(相談専用電話)

妊娠中から小学校に入るまでの子育てサービスを詳しく掲載しています。行政センターや健康福祉センターでお渡しています。

<http://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/lifeevent/kosodate/>

横須賀市 子育て



子育て応援ひろば すかりぶのご紹介

「子育て応援ひろば すかりぶ」とは、横須賀市と横須賀商工会議所、市内事業者が一体となって、市内在住の「結婚・子育て世代」の方々に、「横須賀に住んでよかった!」と思ってもらえるような環境づくりと、魅力あるサービスを提供していく、「まちぐるみ定住応援事業」の愛称です。ぜひご登録ください。 <http://横須賀市 すかりぶ>

赤ちゃんがほしいと思ったら

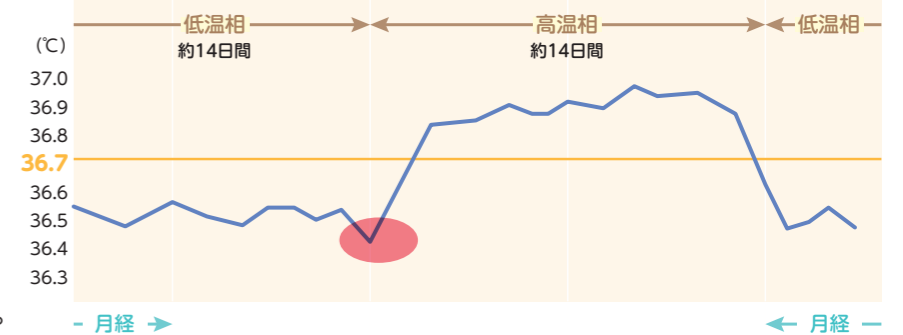
夫婦で取り組めること /



まずは基礎体温を測って体調を知ろう

子どもがほしいと思ったとき、まず最初にできることは基礎体温を測ることです。基礎体温とは、朝、目覚めた直後、体を動かす前に安静にして測った体温のことです。女性の月経周期を調節するホルモンは、排卵や月経の調整を行うほか、体温変化(高温相・低温相)などを起こします。基礎体温を測り、自分の月経周期やからだところの変化を知っておくことが大切です。

〈基礎体温と排卵〉



体の調子を整えよう

排卵日を狙っても、すぐに妊娠できるわけではありません。妊娠には夫婦双方の体調や精神状態が深く関係するからです。日ごろからお酒を飲みすぎない、たばこを吸わない、バランスのよい食事をこころがけるなど、体に気を配ることが大切です。質のよい睡眠は体力回復やストレス解消に役立ちます。もしも不眠、いびきなどの問題を抱えている場合は、医療機関を受診しましょう。充実した毎日を送るために、1日のうちにリラックスできる時間が必要です。仕事が忙しい時こそ工夫して夫婦の時間をたのしみましょう。夫婦ふたりで過ごす時間はかけがえのないものです。

また、最近問題となっているのが、妊娠初期に妊婦さんが感染すると、赤ちゃんに障害をもたらす可能性のある感染症「風疹」です。抗体を持っているか夫婦で検査を受け、抗体が低い場合はワクチンを接種しましょう。

妊娠相談

横須賀市では医師・保健師による妊娠・不妊・不育に関する相談を行っています。
横須賀市不妊・不育専門相談センター(地域健康課内)へお電話ください。 ☎046-822-9818
病院にかかるタイミング、検査や治療の内容など、お気軽にご相談ください。

日常生活ではどのようなことを
工夫したいの？
妊活に関する不安な気持ちを
聞いてもらいたいな…



パートナーに
どのように伝えたら
いいのかな…

妊娠・出産について もっと知りたい方は

丘の上のお医者さん <http://okanouenooisyasan.com/>

神奈川県 丘の上のお医者さん

妊娠したかもと思ったら

予定日になっても生理がこない、妊娠検査薬が陽性になったなど、妊娠の可能性がある場合は、まずは医療機関の産婦人科を受診しましょう。妊娠の診断を受けたら、医療機関で発行する妊娠届出書を持って母子健康手帳を受け取ります。

受診が難しい場合は女性健康支援相談電話(こども家庭支援課内) ☎822-1505へご相談ください。

妊婦健診・出産医療機関*

https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3135/g_info/1100000464.html

横須賀市 妊婦健診



母子健康手帳交付のご案内

https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3145/g_info/1100000470.html

横須賀市 母子健康手帳交付



*出産医療機関＝妊婦健診を本市補助券で受診可能な診療所・病院・助産院一覧(市内および近隣)

母子健康手帳は、地域健康課・健康福祉センター・行政センター・こども給付課で手続きができます。妊婦健康診査補助券をお渡ししますのでご利用ください。