子どもについて

いまの時代、夫婦のスタイルは様々です。だからこそ、家族のあり方について話し合うことは大切なことです。

お互いの夢を語り合うことで、将来のイメージが広がりましたか？　そのなかで、子どもをつくる、つくらない、あるいは何人ほしいというような「子ども」の話題もあったのではないでしょうか。横須賀市は、妊娠を希望している方の妊活や子育てを応援しています。すぐにでも、あるいはいつか妊娠出産を考えている方、すでに新しい命が宿っている方へ参考にしていただけるよう、妊娠・出産・子育てについてまとめました。

赤ちゃんがほしいと思ったら

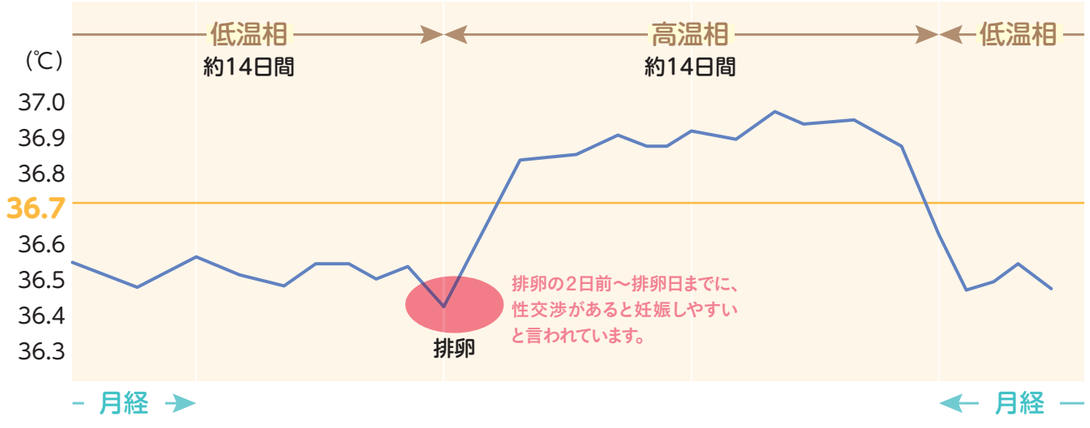
＼ 夫婦で取り組めること ／

自分のからだを知ろう

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〉



からだの調子を整えよう

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、からだ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。

第3章

妊娠から子育てをハッピーに

妊娠相談

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らいいの？ 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…

妊活LINEサポート

妊活、不妊治療、月経トラブル、夫婦のコミュニケーションなどの悩みを専門家（不妊症看護認定看護師・臨床心理士・胚培養士など）に、LINEで相談できます。（横須賀市民は無料）

- LINEの「友だち追加」から二次元バーコードまたはID検索で登録してください。▶▶ LINE ID @famione
- クーポンコード「yksk横須賀市〇〇〇」を入力すると、自由相談が利用できます。

※〇〇〇にはお住まいの町名が入ります。例）「yksk 横須賀市秋谷」
※LINEは、LINEヤフー株式会社の登録商標です。

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

神奈川県　丘の上のお医者さん　検索

女性の健康支援セミナー

地域健康課では、医師、助産師、管理栄養士等によるセミナーを行っています。女性ホルモン、月経、更年期、性教育など、様々なテーマで実施していますのでぜひご参加ください。

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※

横須賀市　妊婦健診　検索

母子健康手帳交付のご案内

横須賀市　母子健康手帳交付　検索

※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、健康福祉センター・こども家庭支援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。

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
- 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・児童手当等
- 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しています。

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）

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。

横須賀市　すかりぶ　検索