

入院助産費の援助 子育て応援課 ひとり親家庭相談係 ☎03-5654-8276

- 対象** ☆生活保護世帯・住民税非課税世帯
☆特別区民税所得割の額が19,000円以下の世帯。ただし、健康保険などの出産育児一時金が給付される方は基本的に対象外です。
- 申請** 妊娠28週以降出産前までの事前相談・申請が必要です。
退院後の申請はできません。
(母子健康手帳に28週以降受けた健診証明の記載が必要です)
- 施設** 入院できる施設は、指定された病院等に限りです。
(指定病院はお問い合わせください)

産前・産後休業、育児休業制度について

妊娠・出産・育児をしながら働く方のために就労や休業に関するさまざまな制度があります。育児休業制度などは女性だけでなく、男性も利用できます。
詳しくは厚生労働省ホームページでご確認ください。



厚労省委託
働く女性の心とからだの応援サイト



育児休業特設サイト

- 妊娠・出産 1
- ママへ 2
- たばこ・お酒 3
- 低出生体重 4
- 赤ちゃん 5
- パパ成長 6・7
- 防災 8
- 事故予防 9
- おでかけ 10
- 相談種から 11
- 保育園等 12
- 急病 13
- 保健所等 14
- 区児相 15
- 相談窓口 16
- 区LINE 17

東京都不妊不育ホットライン

☎03-6407-8270

不妊・不育に関する悩みについて、経験ある女性ピア（仲間）カウンセラーが相談をお受けします。

毎週火曜日 午前10時～午後7時（祝日及び年末年始を除く）

毎月1回土曜日 午前10時～午後4時

東京都の不妊助成制度

お問い合わせは東京都福祉局 家庭支援課 母子医療助成担当 ☎03-5320-4362

不育症検査助成

東京都では、検査により不育症のリスク因子を特定し、適切な治療及び出産につなげることができるよう、不育症検査に係る費用の一部を助成しています。

不妊検査・一般不妊治療費助成

東京都では、不妊検査及び一般不妊治療（薬物療法や人工授精等）にかかる費用の一部を助成しています。

東京都特定不妊治療費（先進医療）助成

東京都では、体外受精及び顕微授精を行う際に、保険適用された治療と併用して自費で実施される「先進医療」にかかる費用の一部を助成しています。

上記助成制度の詳細は、東京都へお問い合わせください。

葛飾区の特定不妊治療費助成制度

子ども総合センター 母子保健係 ☎03-3602-1387

葛飾区特定不妊治療費（先進医療）助成

「東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業」の交付決定を受けた方で、「先進医療」に係る費用から都の助成額を引いた額に対して1回につき5万円を上限に助成します。



特定不妊（先進医療）

2. ママのメンタルヘルス

- 1 妊娠・出産
- 2 ママへ
- 3 たばこ・お酒
- 4 低出生体重
- 5 赤ちゃん
- 6・7 パパ・成長
- 8 防災
- 9 事故予防
- 10 おでかけ
- 11 相談・預かり
- 12 保育園等
- 13 急病
- 14 保健所等
- 15 区民相
- 16 相談窓口
- 17 区LINE

妊娠・出産・育児とママの心と身体には様々な変化が訪れます。妊娠期に行うゆりかご面接から、保健センターの保健師等が、妊娠・子育てをサポートします。

妊娠すると胎児の発育や妊婦の体調を整えるため多くのホルモンが分泌されます。出産後はホルモンバランスが急激に変化し、心と身体のバランスを崩しやすく、妊娠前の健康状態に戻るまでに4～6週間、完全に元に戻るには1年かかります。産後に起こりやすい症状に次のようなものがあります。

マタニティーブルー

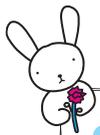
産後25%～30%の母親が経験すると言われています。出産直後から数日ごろまで見られます。

- 【症状】** 気分が安定しない 涙もろくなる 不安や緊張
物忘れや集中力の低下 疲労感や食欲の低下 頭痛
眠りが浅い等

産後うつ

産後10%～20%の母親が経験すると言われています。出産後1～2週間から数か月以内に見られます。まじめな人がなりやすいとも言われています。

- 【症状】** 眠れない 途中で目が覚める 早朝に目が覚める
食欲がない 吐き気 頭痛がする
朝気分が憂鬱 疲れる 生きる気力がない
なぜか涙が出る 自信が持てない
モタモタして家事が片付かない 集中力がない
決断力がなく買う物が決められない



一言アドバイス

- 一人で悩まず、夫や身近な人に相談したり、かかりつけの医師、助産師や保健センターの保健師等に相談しましょう。保健センターでは、精神科医・心理相談員との個別相談を予約制で行っています（親と子のこころの相談室）。
- 赤ちゃんはとてもかわいい。でも時にかわいいと思えなくなる…両方の気持ちがあわきおこることは普通です。肩の力を抜いて、がんばり過ぎないあなたになりましょう。
 - ・ 気力、体力を回復するために十分な栄養と休養を取りましょう。
 - ・ 自分を責めずに、ほめてあげましょう。
 - ・ 家事や育児は夫や家族と分担して負担を軽くしましょう。
- 症状によっては専門医（精神科、神経科、心療内科）を受診しましょう。

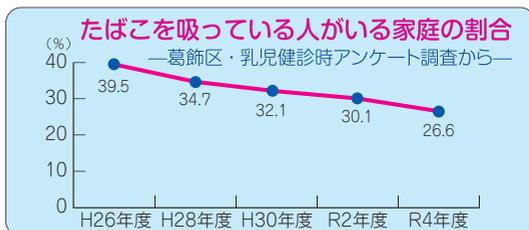
3. たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

たばこについて

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素、発がん物質など200種類以上の有害物質が含まれています。妊娠中は胎盤、出産後は母乳を介して有害物質が赤ちゃんに移行します。そのため、妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こしやすくし、胎児の発育に影響します。

また、周りの人が赤ちゃんのそばで喫煙すると、赤ちゃんが喘息や肺炎、気管支炎、中耳炎などの病気にかかりやすくなります。さらに、乳幼児突然死症候群（SIDS）に関係することが知られています。

妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。加熱式電子タバコでも主流煙・副流煙（副蒸気）には有害物質が含まれています。



乳児のいる家庭の喫煙率は年々減少していますが、まだ高い状況です。

アルコールについて

アルコールは胎盤を介して胎児に移行し、発育（特に脳）に影響を及ぼします。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。また授乳期に飲酒すると母乳にアルコールが含まれ、赤ちゃんに飲酒させることとなります。授乳中も飲酒を控えましょう。



妊娠・子育て中は禁煙・禁酒していても、子育てのストレスなどにより再び始めるお母さんもいます。子育てや、喫煙・飲酒についてお悩みの方は、気軽に保健センターにご相談ください。

4. 低出生体重児について

出生時の体重が2,500g未満の赤ちゃんを「低出生体重児」といいます。

低出生体重児は、身体の機能が十分に整わない状態で生まれることが多く、様々な病気や合併症にかかりやすいことがあります。

低出生体重児が生まれる要因として、母体側の要因（妊娠高血圧症候群、上位胎盤早期剥離など）と胎児側の要因（胎児の病気や多胎妊娠など）があります。

また、母の喫煙（家族の喫煙などによる受動喫煙を含む）や飲酒、母の低栄養・やせ傾向や重度の歯周病など、妊娠中の生活習慣によるものもあります。

母体とおなかの赤ちゃんの健康のために、また、安全なお産のために、定期的な妊婦健診を受け、適切な医療や保健指導を受けてください。

ご心配なことは、かかりつけの産科医や助産師、保健師にご相談ください。

また、この機会に、お母さんと家族の食生活や生活習慣を振り返り、必要以上の体重管理は避けバランスの良い食事をとる、十分な睡眠・休養を取る、禁煙・禁酒を守りましょう。



食事や妊娠期の健康な過ごし方についてのご相談は、各保健センターの管理栄養士、保健師にご相談ください。

