

はじめに

妊娠おめでとうございます。新しい命を育む大仕事は、ママとパパ二人の協力で成り立っています。

約10か月かけて育つ赤ちゃんと一緒に、ママ・パパになる準備をしていきましょう。

そして、時には迷ったり、悩んだりすることもあるかもしれません。

そのような時に、答え探しの手助けに、このガイドを活用して頂けたらと思います。

東村山市では、母子保健コーディネーター（専任の助産師・保健師）が中心となり、妊娠中から産後の子育てまで、

お一人お一人の不安や悩みに寄り添い、様々な相談をお受けするとともに、

あなたの子育てをサポートします。お気軽にご相談ください。

当市で過ごされる日々が、ご家族皆さんにとって、健康で充実したものとなりますことを願っております。

も く じ

■ ゆりかご・ひがしむらやまプラン ……2	■ 産後のこころの変化と産後うつ ……20
■ 妊娠の経過 ……4	■ 産後の家族計画 ……21
■ 妊娠中のからだの変化 ……6	■ 赤ちゃんとの暮らし 母乳育児 ……22
■ 妊娠中の異常 ……7	■ 新生児期(生後4週間)の赤ちゃん ……24
■ 妊婦体操 ……9	■ 赤ちゃん用品の準備と沐浴の方法 ……25
■ 妊娠中のママのお口 ……10	■ 赤ちゃんの生活リズム ……27
■ 妊婦健診で調べる感染症 ……11	■ 赤ちゃんと泣きの特徴について ……27
■ 妊娠中の食生活 ……12	■ 母と子の保健サービス ……28
■ 出産の仕組み・準備 ……14	■ 赤ちゃんの体操・発育 ……30
■ 入院の準備から出産まで ……16	■ 初期救急 ……32
■ 出産の経過 ……17	■ 災害に備えて ……33
■ 産後のからだの変化 ……19	■ 子育てに関する悩み ……34

※コンテンツの一部は、厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/>)の情報をもとに株式会社ホープが作成したものです