

妊娠・出産準備に関する相談やサービス

産婦人科で
「妊娠届出書」を
もらいましたが、
どうしたらいい
ですか？

平日仕事なのですが、
休日は相談できます
か？



まずは、お近くの
「子育て世代包括支援センター」
へ「母子健康手帳」をもらいに来
てください。西部と北部は土曜日
も対応しています。

母子健康手帳の交付

- 母子健康手帳をお渡しする際に、保健師や助産師、母子保健コーディネーターが出産に向けての悩みや心配ごとがないかお聞きし、1人1人の解決方法を一緒に考えます。
- 相談内容に応じて、家庭訪問や事業の紹介、市役所内外の関係各課とも連携します。



詳しくは
こちらへ



【平日対応窓口】

母子保健課

(子育て世代包括支援センター)

住 所：高知市本町5丁目1-45
高知市役所本庁舎3階

T E L：088-855-7795

対応時間：平日8:30~17:15
(土日祝日・年末年始を除く)

東部子育て世代包括支援センター

住 所：高知市葛島4-3-3
東部健康福祉センター1階

T E L：088-882-0035

対応時間：平日8:30~17:15
(土日祝日・年末年始を除く)

【火曜日～土曜日対応窓口】

北部子育て世代包括支援センター

住 所：高知市塩田町18-10
保健福祉センター1階南

T E L：088-820-1025

対応時間：火～土曜日 8:30~17:15
(日・月・祝日・年末年始を除く)

西部子育て世代包括支援センター

住 所：高知市鴨部860-1
西部健康福祉センター1階

T E L：088-843-0415

対応時間：火～土曜日 8:30~17:15
(日・月・祝日・年末年始を除く)

妊娠中の生活
のイメージが
わからない…

出産までに
何をしたら
いいの？



生まれてくる
赤ちゃんのこ
とが心配…



妊娠中の悩み事については、母子保健課や子育て世代包括支援センターまで、電話や来所にてご相談ください。ご自宅への訪問相談も可能です。また、教室や相談事業も開催していますので、お気軽にご参加くださいね。

パパママ教室



○内容

沐浴体験、抱っこ・着替え体験など

○対象

妊娠16週以降(教室参加時点)

※無料

※要予約



詳しくは
こちらへ



妊産婦・子育て相談はぐくみ

○内容

- ・妊娠中や産後の生活、授乳のことや離乳食の進め方、お子さんの発育・発達等の悩みに、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

※無料

※申込は不要

詳しくは
こちらへ



出産・育児用品の展示

○ 子育て世代包括支援センターでは、マタニティ用品や育児用品の実物を展示しています。



産後に受けられる健診やサービス等

新生児聴覚検査

○対象

出生時及び検査を受けた日に、母親の住民票が高知市にある新生児・乳児

※ 検査は「**AABR(自動聴性脳幹反応)による検査**」が対象です。

おこなっている検査の種類は、各医療機関へ確認をお願いします。

○費用

1回目・再検査の費用は市が負担。

詳しくは
こちらへ



どのような検査になりますか？



- ・ 赤ちゃんが眠っている間に、ヘッドホンのような機械を耳にあて、小さな音を流して反応をみます。**(AABRによる検査)**
- ・ 数分間で安全に行える検査で、赤ちゃんに痛みや副作用はなく、薬も使いません。
- ・ 結果はお産の入院中にわかり、「**パス**」あるいは「**要再検査(リファー)**」のいずれかで伝えられます。
- ・ 「要再検査」になった場合は、**14ページ**をご覧ください。



- ・ **赤ちゃんのお世話ができるのか心配です。**
- ・ **お産で身体がしんどいです。少し休めるところはないですか？**
- ・ **日中に育児を手伝ってくれる人がいなくて不安です。**



産後ケアを利用してみてはどうでしょう。

産後ケア



○内容

- ・ 産後のお母さんの心身のケア(乳房ケア、授乳指導)や休息と、育児相談・支援をおこないます。
- ・ 訪問型、通所型、宿泊型があり、助産師が相談に応じます。

○利用期間

出生後1年未満の赤ちゃんとお母さん

○手続き

妊娠5か月(16週)以降に申請の手続きができます。

詳しくは
こちらへ



【このページに関するお問い合わせ先】

母子保健課

住 所：高知市本町5丁目1-45 高知市役所本庁舎3階

T E L：088-855-7795

対応時間：平日8:30~17:15(祝日・年末年始を除く)

産婦健診



○内容

- ・産後のお母さんのところとからだの健康状態を、医療機関(産科)で確認します。
- ・赤ちゃんの様子や母乳のことなど、困りごとや不安な気持ちなどの相談もできます。

○受診の目安

産後2週間と1か月の2回

※2回分の健診費用の一部は、公費助成の対象です。1回分の公費助成の上限は5,000円です。

詳しくは
こちらへ



赤ちゃん誕生おめでとう訪問の日程が手紙で届きました。子どもはまだ入院していますが、どうしたらいいですか？



母子保健課へご連絡ください。日程を調整します。

赤ちゃん誕生おめでとう訪問 (新生児・乳児訪問)

○内容

- ・生後2か月前後に保健師等がご自宅にお伺いし、赤ちゃんの体重測定、お母さんたちの体調確認、育児相談・情報提供等を行います。
- ・日程は郵送などで事前にお知らせします。

※無料

詳しくは
こちらへ



状況に応じて、継続して訪問します。

乳児健診



○内容

- ・赤ちゃんの成長と健康管理の確認

※母子健康手帳交付時にお渡しした「乳児一般健康診査受診票」を持って、小児科へ受診をお願いします。

※1歳未満まで、2回分の健診費用は公費助成の対象です。

詳しくは
こちらへ



【このページに関するお問い合わせ先】

母子保健課

住 所：高知市本町5丁目1-45 高知市役所本庁舎3階

T E L：088-855-7795

対応時間：平日8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)



病院の先生に「離乳食をはじめていいよ」と言われたのですが、どのように始めたらいいですか？

母子保健課では定期的に離乳食教室を開催しています。また、栄養士や歯科衛生士が個別に電話等で相談に応じることもできます。



離乳食教室

○内容

栄養士・歯科衛生士が、赤ちゃんのお口の発達に応じた離乳食の進め方、離乳食の調理方法について説明します。個別の相談にも応じます。

※無料

※申込は不要

詳しくはこちらへ



双子の赤ちゃんを子育てしているのですが、相談できる場所はないですか？

以下の事業があります。



多胎家庭支援事業

○内容

多胎児のいるご家庭に対して、育児サポーターを派遣し、家事や育児などのお手伝いをします。

○対象・期間

多胎児が3歳の誕生日前日まで

※**要申込**

詳しくはこちらへ



多胎の集い『さくらんぼ』



○内容

妊娠中の過ごし方や産後の育児について、先輩ママの話を聞いたり、現在育児中の保護者同士の情報交換などに応じます。

※無料

※**要申込**

【このページに関するお問い合わせ先】

母子保健課

住 所：高知市本町5丁目1-45 高知市役所本庁舎3階

T E L：088-855-7795

対応時間：平日8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)

予防接種



詳しくは
こちらへ



高知市から予防接種手帳を発送

- 高知市に住民票登録がある赤ちゃんを対象に、生後2か月頃、高知市から予防接種手帳をお送りします。
※ 高知市へ転入された方は手続きが必要です。

予防接種手帳を受け取る

- 予防接種手帳が住民票の住所地に届きます。お手元に届きましたら、ご確認をお願いします。

医療機関に予約をする

- 予約制の医療機関もありますので、事前にお電話などでお問合せしていただくようお願いします。

予防接種を受ける



- 県内の医療機関で、接種可能期間内に予防接種を受けてください。
※ 当日は、予防接種手帳(予診票)・母子健康手帳をお持ちください。



接種可能期間に予防接種をすることができない場合は、どうしたらいいですか？

特例措置がありますので、地域保健課（予防接種・感染症対策室）までご相談ください。



制度	対象	内容
長期療養特例措置	長期に療養(入院など)を必要とする疾患にかかり、接種可能期間に予防接種の機会がなかった方	接種可能期間を超えて無料で予防接種ができる制度です。 ※接種の上限年齢が決められているワクチンもあります。
骨髄移植後の予防接種再接種の費用助成	骨髄移植等により、免疫が消失し、再接種が必要と医師に判断された方	再度予防接種をする際、費用の助成を受けられる制度です。 ※接種時は自己負担ですが、後で払戻しができます。

【このページに関するお問合せ先】

地域保健課（予防接種・感染症対策室）

住所：高知市丸ノ内1-7-45 総合あんしんセンター1階

TEL：088-821-6514

対応時間：平日8:30~17:15（祝日・年末年始を除く）