

## 妊娠に関すること

### 妊娠したあなたとご家族の方へ



妊娠おめでとうございます。赤ちゃんは毎日すくすくおなかの中で育っています。しあわせな気持ち、うれしい気持ちと同時に、不安な気持ちも押し寄せてくるでしょう。

妊娠した時の体調や気持ちは、一人ひとりそれぞれ違います。しんどい時、不安な時はご家族やお友だち、まわりに声をあげて助けてもらいましょう。

自分たちらしいプレママ生活を過ごしてください。応援しています。

### 困ったり、相談したくなくなったら

出産・育児の不安や赤ちゃんの健康・発育のことなど、一人で悩まないで保健師に気軽にご相談ください。継続してサポートします。



区役所2階保健福祉課 ☎06-6977-9968

妊娠・出産の  
様々なサポート



育児を応援！  
サービスガイド



妊娠中の  
健康診査



妊 娠 に つ い て  
学びたい時

## わくわくマタニティスクール

保健師や助産師・栄養士・歯科衛生士  
の話聞いて出産に備えよう！



区役所 2 階保健福祉課 ☎06-6977-9968

## プレママ・プレパパ講座

沐浴やおむつ替えなどを実際に体験！  
助産師による母乳育児キッドを使った  
授乳のお話もありますよ。



子ども・子育てプラザ ☎06-6976-0300

私たちも応援します！

### 東成助産師会

あなたの近くに助産師がいます  
ご家族の方からの相談もお受けします！



### 主任児童委員・民生委員・児童委員

地域密着の身近な相談役です！  
(厚生労働大臣に委嘱されたボランティア)

