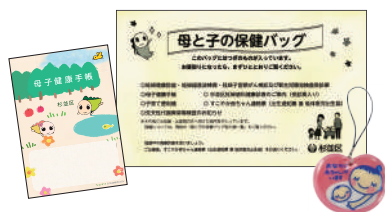


1. 妊娠がわかったら

●妊娠の届出／ゆりかご面接

妊娠がわかったら、保健センターに妊娠の届出をしましょう。
『母子健康手帳』や『母と子の保健バッグ』が交付されます。
その際、全妊婦を対象とした「ゆりかご面接」を行います。
(ゆりかご面接 P5参照)

『母と子の保健バッグ』には「妊婦健康
診査受診票」など、出産に向けて必要な
サービスのご案内等が入っています。



●妊娠初期は…

つわりなどで体調がすぐれず、何をするのもつらい時期です。
この時期は無理をせず、体を休めましょう。
心配なことがありましたら保健センターへご相談ください。

- ・荻窪保健センター ☎ 3391-0015
- ・高井戸保健センター ☎ 3334-4304
- ・高円寺保健センター ☎ 3311-0116
- ・上井草保健センター ☎ 3394-1212
- ・和泉保健センター ☎ 3313-9331

※各保健センターの所在地・地図はP 122、123参照



●ゆりかご面接

杉並区では、妊娠の届出をした妊婦さんに助産師・保健師等の専門職が関わり、妊娠から子育て期まできめ細かな面接、相談等の支援を行なっています。

妊娠にともなう不安や、出産・育児の準備など、一緒に考えていきます。心配ごとなどお気軽にご相談ください。

○ゆりかごプラン

区の制度やサービスをご案内し、それぞれの方に合ったサービス利用を提案します。

○杉並子育て応援券の交付

杉並子育て応援券は、安心して出産・子育てができるまちを目指して実施している、杉並区の独自事業です。(詳細はP23)

ゆりかご面接を受けた妊婦の方には、10,000円分の「杉並子育て応援券」を交付します。

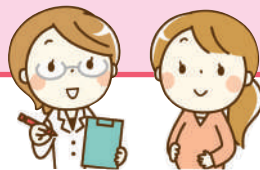
子育て応援券登録事業者が提供する妊婦対象のサービスに利用できます。

なお、出産後は産まれたお子さんを対象としたサービスにも利用できます。

例：産後ケア事業、産前・産後支援ヘルパー、助産師による相談、マタニティクラスや交流事業等

○出産応援ギフトの支給

5万円相当の出産育児用品等と交換できるカードをお渡しします。(詳細はP19)



●妊娠中・出産後に使えるお助けサポートブック

産前・産後に利用できるサービスを分かりやすくまとめています。

ゆりかご面接の際にお渡ししています。また、区ホームページからもご覧いただけます。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/kosodate/ninshin/1004671.html>



●父親ハンドブック

子育てに必要な知識等をまとめた、お父さんの育児啓発冊子で、東京都が発行しています。東京都福祉局ホームページで見ることができます。

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo//kosodate/f_handbook.html



●すぎなみ孫育てガイド 孫がやってきた



祖父母世代が子育て世代をあたたく応援し、孫の成長をサポートするときに役立てていただけるよう作成しました。ぜひ祖父母世代にご案内ください。

「すぎなみ孫育てガイド 孫がやってきた」は地域子育て支援課、各保健センター窓口にご用意しています。

また、区ホームページからもご覧いただけます。



●たばこ・アルコールは絶対にやめましょう

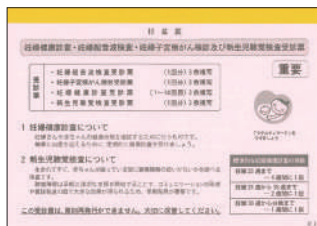
妊娠中の喫煙、飲酒は胎児の発育に悪影響を与えます。ご家族の喫煙もぜひやめましょう。やめられない方の相談は、保健センターでお受けします。



妊婦健康診査

●妊婦健康診査を定期的に受けましょう

杉並区では、妊婦健康診査の検査費用の一部を助成する制度を実施しています。母と子の保健バッグに同封の「妊婦健康診査・妊婦超音波検査・妊婦子宮頸がん検診受診票」をご確認ください。



●里帰り出産等の妊婦健康診査費用と新生児聴覚検査費用を助成します

都外の医療機関等では「妊婦健康診査・妊婦超音波検査・妊婦子宮頸がん検診受診票」「新生児聴覚検査受診票」が使えないため、未使用受診票の枚数内で、受診費用実費分の一部を助成します。

受診医療機関等で、必ず領収書・明細書を受け取るとともに、母子健康手帳に妊婦健康診査の記録をしてもらってください。

手続きの詳細については受診票冊子または区ホームページをご確認ください。



●多胎妊娠の妊婦健康診査費用の一部助成

多胎妊娠に伴い、妊婦健康診査受診票14回分を超えて自費で妊婦健康診査を受診した際に要した費用の一部を助成します。(15回目から19回目までについて、自費で受診した分が対象です。) 詳細は区ホームページをご確認ください。

【問い合わせ】

- ・保健センター (P122参照)
- ・地域子育て支援課母子保健係 ☎ 3312-2111(代)

はじめてパパ・ママになる方のための

2. 母親学級・パパママ学級

区内在住の主に初産の方を対象に、母親学級・パパママ学級を開催しています。平日か休日のどちらか一方を選んでご参加いただけます。

各学級の日程や申込先は、区ホームページ又は「母親学級・パパママ学級のご案内」（「母と子の保健バッグ」同封のチラシ）をご覧ください。



母親学級

妊娠・出産の知識を得ると共に、これから子育てをはじめめる仲間と出会う場です。

妊娠週数に制限はありません。なるべく安定期にご参加ください。

平日母親学級（2日制）

開催場所	各保健センター
開催時間・定員	保健センター毎に開催日時、定員数が異なります。
申込方法	区ホームページ、「母親学級・パパママ学級のご案内」をご覧ください。

※各保健センターの所在地・☎はP122、123参照



休日母親学級（1日制）主に初産の方が対象です。

開催場所	[対 面] 子ども・子育てプラザ成田西 (成田西3-10-38) ほか2施設 [オンライン] Zoomで実施
開催時間・定員	区ホームページをご覧ください。
申込方法	区ホームページ、「母親学級・パパママ学級のご案内」 をご覧ください。 ※申込者多数の場合は出産予定日などで参加日を調整します。
その他	オンライン学級は経産婦の方も参加可能です。

パパママ学級



パパ・ママになる方のための育児体験学習をします。
二人で協力して赤ちゃんを育てることについて考える
機会にしてみませんか。

開催日現在妊娠24週以上36週6日までの
主に初産の方とそのパートナーが対象です。



平日パパママ学級

開催場所	各保健センター
開催時間・定員	保健センター毎に日時・定員数が異なります。
申込方法	区ホームページ、「母親学級・パパママ学級のご案内」 をご覧ください。

休日パパママ学級

開催場所	[対 面] 子ども・子育てプラザ成田西 (成田西3-10-38) ほか2施設 [オンライン] Zoomで実施
開催時間・定員	区ホームページをご覧ください。
申込方法	区ホームページ、「母親学級・パパママ学級のご案内」 をご覧ください。 ※申込者多数の場合は出産予定日などで参加日を調整します。
その他	オンライン学級は、経産婦の方とそのパートナーも参加可能です。

詳細は以下の区ホームページをご確認ください。



平日
母親学級・
パパママ学級



休日
母親学級・
パパママ学級



沐浴・おむつ替え・
赤ちゃんの抱き方
の実習動画

3. 妊娠中の食事

～ 健康は食事から ～



お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために食事はとても大切です。

妊娠を機会に、家族の健康づくりを考え、みんなで楽しく食卓を囲む健康食生活をめざしましょう。

やせすぎず太りすぎない体重管理にあわせた食事を！

チェックしてみよう！

食生活の5つのポイント

① 1日3食とっていますか？

1回抜いてしまうだけで、食品の種類が少なく、栄養バランスが偏りがちになり、エネルギー（カロリー）も足りなくなってしまう。

② 主食、主菜、副菜を揃えて食べていますか？

この3つが揃うとカラフルできれいな食卓になります。

なんとなく、白っぽいとか、茶色っぽい食卓は一工夫が必要です。足りない色の食品を補いましょう。

野菜のおかずのうち1つは、緑黄色野菜（小松菜・人参・かぼちゃ etc）を使った料理にすると、より良くなります。

副菜

野菜・海藻
きのこ・芋



主菜

肉・魚・卵
大豆

主食

ご飯、パン、
麺



具だくさん

(野菜、海藻、
きのこ、芋)



③ 量を意識して食べていますか？

「主食しっかり、副菜たっぷり、主菜も必ず」で、体重も参考にしながら、量をコントロールしましょう。

④ 同じ調理法ばかりになっていませんか？

炒める、揚げる、煮るなどの調理法を重ねないことが大切です。

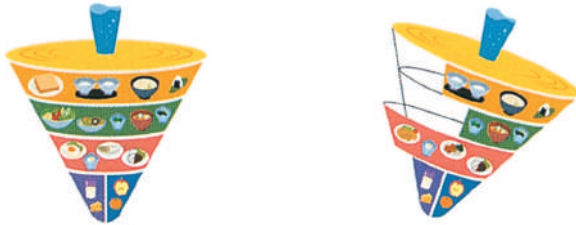
⑤ 牛乳・乳製品、果物はとれていますか？

牛乳・乳製品や果物を食べる習慣のない方は、これを機会に意識して食べるようにしましょう。

以上の5つのポイントをチェックすることで
食事のバランスが整いやすくなります。

- より詳しい食事のバランスや量については、「食事バランスガイド」（厚生労働省）をご活用ください。

<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>



- そのほか妊娠中の食事に関するお役立ち情報は、区ホームページをご覧ください。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kosodate/yakudatsujoho/ninshinnopage/1073658.html>



- 外食するときは定食スタイルがおすすめです。

杉並区ヘルシーメニュー店も、是非ご活用ください。

詳しくは、[杉並区健康づくり応援店](#)

[検索](#)







4. 歯と口の健康づくり

妊娠中の口の中の変化

- 妊娠中は**女性ホルモンの増加**や**唾液の質と分泌量の変化**によって**むし歯**や**歯肉炎**・**歯周病**など歯や口のトラブルが起こりやすくなります。
- つわりで歯みがきができない、食事の回数が増えることなども口の中の変化に影響します。

●むし歯の進行と症状（P55参照）

●歯周病の進行と症状

歯肉炎	歯 周 炎		
G	P 1	P 2	P 3
			
歯肉が腫れ、歯みがきのときに出血する。口臭がする。	歯肉がさらに腫れ、歯を支える骨の吸収がはじまる。	歯肉がブヨブヨし、歯肉から膿がでる。口臭がきつくなる。	歯を支える骨が破壊され、歯がグラグラし、抜けてしまう。

★妊娠性歯肉炎★

歯肉炎は妊娠中期頃に悪化しやすく、前歯部・歯間部に症状が出やすいので要注意です。気になる場所があれば、歯科医院を受診しましょう。

むし歯菌はうつる？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌はいません。赤ちゃんの周りにいる家族から、唾液を介して口の中うつっていきます。赤ちゃんが生まれる前に、歯科医院でむし歯の治療やクリーニングを受けて口の中をよい状態にしておくことは、赤ちゃんの歯をむし歯から守るためにも大切です。



妊娠中の歯と口のケア

- 妊娠中の歯と口の健康状態が、赤ちゃんの身体や口の健康にも影響します。口の環境が変わりやすいこの時期、**毎日の歯と口のケアと規則正しい生活習慣**が大切です。
- 歯を失う原因のほとんどが**むし歯**と**歯周病**です。**むし歯**と**歯周病**を**予防**するために、日常のケアで**口の中の細菌（プラーク）**を少なくし、良好な**口**の環境を保ちましょう。

●歯ブラシの選び方



【毛先】

大きさ：下の前歯4本分以内
かたさ：ふつう

【嘔吐感がある場合】

小さめの歯ブラシを使用する

【歯肉の腫れ、出血がある場合】

柔らかめの歯ブラシを選びましょう。

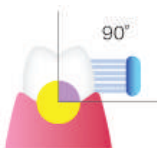
●みがき残しに気をつけたい場所



この場所はとくに丁寧にブラッシングをしましょう。



●歯ブラシの当て方・動かし方



歯と歯肉のさかいめに歯ブラシを直角に当てる。



歯と歯の間に毛先を入れ、小刻みに軽く振動（2～3mm）させる。



【前歯の裏】
歯ブラシを縦に入れ、かき出すように動かす。

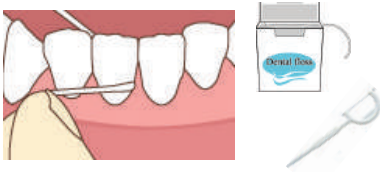


【奥歯のみぞ】
しっかり歯ブラシを当てかき出すように動かす。

●デンタルフロスや歯間ブラシが効果的！

歯ブラシだけでは上手くみがけていても、全体の6割程度しかプラークを落とすことができないといわれています。デンタルフロスや歯間ブラシを併せて使用することで、効率よく全体の8割程度のプラークを除去することができるので、1日1回、フロスや歯間ブラシも使用する習慣をつけましょう。

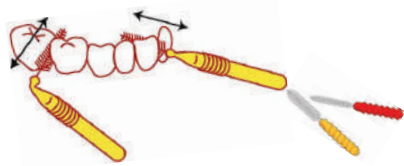
デンタルフロス



歯に沿わせながら歯と歯の間にフロスを入れ、プラークをかき出します。ホルダー付きのフロスもあります。歯や口の状態にあったものを選びましょう。

デンタルフロスや歯間ブラシの使い方は、歯科医院で習うことができます。YouTubeすぎなみ健康チャンネルでも紹介しています。

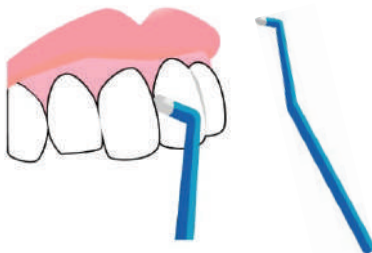
歯間ブラシ



歯と歯の隙間に入れ、前後に数回動かします。隙間に合わせてサイズがあるので、確認して使いましょう。



●タフトブラシ



先の小さい、1本ずつ細かくみがける歯ブラシです。みがきにくい場所や奥歯のみぞに使用すると効果的です。

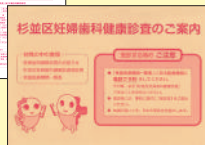
歯周病が早産や低体重児出産のリスクを高めるとの報告もあります。早めの治療とケアが大切です。



- 妊娠中でも**歯科健診**や**歯科治療**を受けることができます。
体調を見ながら受診しましょう。

杉並区の妊婦歯科健康診査

- 【対象】 区内在住の妊娠中の方
- 【健診場所】 区内の指定歯科医療機関
- 【受診回数】 1回（無料）



※詳細は「母と子の保健バッグ」に入っている「杉並区妊婦歯科健康診査のご案内」をご覧ください。

【問い合わせ】 地域子育て支援課母子保健係 ☎ 3312-2111(代)

妊娠中の歯科受診 Q & A

●いつ受診したらいいの？

健診は早めに受けましょう。
通常の歯科治療は可能です。
妊娠後期に入ったら、産科の主治医・歯科医師と相談しながら治療を進めるとよいでしょう。

●エックス線撮影が心配！

歯科で使用するエックス線撮影の線量はごくわずかです。
防護エプロンで腹部を守るので、胎児への影響も心配ないと言われています。

●麻酔や薬は大丈夫？

歯科治療の麻酔や薬は、通常量の場合、胎児や母乳への影響はほとんどないとされています。
服薬する場合は、産科医と薬剤師にも必ず相談するようにしましょう。



母子健康手帳には、妊娠中の歯の状態を記入するページがあります。
歯科健診時に記録してもらいましょう。

産後も体調の変化が大きく、口の中の状態も変わりやすくなります。
定期的に歯科健診を受け、よい状態を保ちましょう。



5. 妊娠中に気をつけたい感染症

妊娠中は免疫力も落ちやすくなるため、感染症にも注意が必要です。赤ちゃんに影響する場合がありますので、普段の健康管理に加えて、以下のような点にも注意しましょう。

気になることがある時には、主治医などに相談しましょう。

妊婦健康診査で検査する感染症の項目

妊婦健康診査では妊娠週数に合わせて以下の感染症の検査をします。病気の心配や質問は、主治医に相談しましょう。

- ・風しん
- ・B型肝炎
- ・C型肝炎
- ・梅毒
- ・HIV
- ・HTLV-1
- ・クラミジア
- ・B群溶連菌

●風しん

妊婦、特に妊娠初期の女性が風疹にかかると、赤ちゃんにも感染し、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしているなど「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。

赤ちゃんがそのような病気にかからないよう、妊婦の家族で風しんにかかったことのない方、2回の風しんのワクチン接種を受けていない方は予防接種をご検討ください。(妊婦は接種できません)

ワクチン接種の費用の助成があります。
詳しくは区ホームページをご覧ください。



● 「なまもの」の食事

加熱していない料理は、食中毒や感染症の心配があります。食材は十分に加熱して食べましょう。

リステリア、トキソプラズマに感染する心配があるため、そのまま食べる食品（ナチュラルチーズ、生ハムなど）も加熱した方が安心して食べられます。



● ペットの世話やガーデニング

トキソプラズマに感染する心配があるため、猫などの動物に触れたり排せつ物の世話をした後は、石けんでよく手を洗いましょう。世話はできるだけ家族等にお願ひし、自分でする場合はゴム手袋をするなど、直接触れないようにしましょう。

また動物の糞が土中にある場合もあります。ガーデニング等で土を触る場合も、ゴム手袋を利用するとよいでしょう。



● 上のお子さんなどのお世話

サイトメガロウイルス感染症など小さい子どもの唾液、便、尿から感染する病気があります。

お子さんのおむつや排せつのお世話の後には、石けんでよく手を洗いましょう。

妊婦はお子さんの食事の食べ残しや唾液のついたスプーンなどは口にしないように注意しましょう。

6. 妊娠中、出産にかかわる助成・支援サービス等

※助成を受けるには、申請が必要です。

○妊婦・新生児聴覚検査、精密健康診査

〈内容〉

指定医療機関で、無料で受診できる精密健康診査受診票を医師の判断によりお渡しします。

〈対象〉

妊婦健康診査などで、精密検査が必要とされた妊婦（妊娠に起因する疾病に関するものに限る。）、新生児聴覚検査で精密検査が必要とされた乳児。

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P122

○妊娠高血圧症候群等医療費助成

〈内容〉

妊娠により入院医療を必要とする下記の疾病及びその続発症（一定の基準を満たすもの）に関する医療費を助成します。

- (1) 妊娠高血圧症候群 (2) 糖尿病 (3) 貧血
- (4) 産科出血 (5) 心疾患

〈対象〉

- (1) 前年分の総所得税額が、30,000円以下の世帯
- (2) (1) 以外の場合、入院見込期間26日以上の方

※上記に該当する場合でも、申請には一定の期限がございますので、お早めにご相談ください。

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P122

○保健指導票

〈内容〉

指定医療機関で所定の検査項目の健康診査が無料で受けられます。妊産婦・乳児の1か月児健康診査に使用できます。

※なお、妊婦健康診査及び新生児聴覚検査は、妊婦健康診査受診票及び新生児聴覚検査受診票を先に使用してください。

〈対象〉

生活保護世帯及び住民税非課税世帯の妊産婦・乳児（1か月）
※医療機関が限定されます。

〈問い合わせ〉 各保健センター ☎ P122

○出産費用の助成（入院助産）



〈内容〉

指定の病院や助産所での出産費用を一部助成します。

※一部徴収金を求める場合があります。

（詳しくは、各福祉事務所へお問い合わせください。）

〈対象〉

- (1) 生活保護を受けている世帯、中国残留邦人等の支援給付を受けている世帯
 - (2) 本年度区市町村民税が非課税の世帯
 - (3) 本年度区市町村民税（※）の所得割額が19,000円以下の世帯
- ただし、健康保険法などの出産一時金が488,000円以上の場合を除く（※4月～6月の申し込みについては前年度分）

〈問い合わせ〉 杉並福祉事務所 各事務所 ☎ P124

○出産・子育て応援事業



〈内容〉

妊娠届出時のゆりかご面接、妊娠8か月時の電話相談（希望者には面談）及び生後4か月までのすこやか赤ちゃん訪問の機会を活用し、母子保健及び子育て支援に関する情報提供や相談対応等を行い、必要な支援につなぎます。

支給要件を満たした方に対し、出産応援ギフトや子育て応援ギフト（育児用品等と交換できるカード）をお渡しします。

〈対象〉

- ・妊娠の届出を行い、ゆりかご面接を受けた妊婦（出産応援ギフト）
- ・出生後、すこやか赤ちゃん訪問を受けた児童を養育する方（子育て応援ギフト）

〈問い合わせ〉 地域子育て支援課 子育て支援係 ☎ 5307-0345

○バースデーサポート事業



〈内容〉

子育て支援サービスの情報提供や、2歳児の育児に関するリーフレット等のご案内をお送りし、子育てに関するアンケートに回答した方へ家事・育児パッケージ（1万円分のこども商品券）をお渡しします。

〈対象〉

2歳を迎えるお子さんがいるご家庭

※誕生日及びアンケート回答時点で区に住所を有する世帯

〈問い合わせ〉 地域子育て支援課 子育て支援係 ☎ 5307-0345

下記の助成・支援サービスは、各ページをご覧ください。

○杉並子育て応援券……P23参照

○産前・産後支援ヘルパー……P24参照

○産後ケア事業……P25参照

○ひとり親家庭のための相談機関や支援制度……P69参照

