

# 伊丹市立保健センターではこんなことをやっています

<妊娠期> 母子手帳の交付  
 妊婦健診(助成制度あり)(医療機関)  
 市民総合歯科健診(歯科相談・・・口腔保健センター)  
 もうすぐパパママ教室  
 ◎妊産婦訪問



出生届・保険証などのいろいろな手続き

出生連絡票 → 新生児訪問・乳幼児訪問

予防接種スタート

すくすく育児相談  
 毎週月曜日 13:00~16:00  
 (受付は15:15まで)  
 ※現在、予約制となっております。  
 保健師、栄養士による面接相談

4か月児健診

モグモグ離乳食教室  
 生後5~6か月の頃

10か月児健診

のびのび教室  
 生後12か月の頃

1歳6か月児健診  
 (1歳7か月)

3歳児健診  
 (3歳2か月)

3歳11か月視力健診

幼児の相談会  
 1歳6か月から。  
 面接で相談をおうかがいします。  
 スタッフ:心理相談員、保健師、栄養士

## マタニティーブルー

妊娠から出産へとホルモンの変化や環境の変化で、ささいなことで不安になり憂うつな気分や、涙もろくなったりすることがあります。これをマタニティーブルーといいます。普通は一時的なものです。

この心の変化は、産後3~4日、2~3週間頃、数ヶ月頃といつかピークがあります。

多くの女性が経験します。「自分ひとりではない」という気持ちを持つ、「何でも完璧に」と思わない、そして自分の気持ちを押しさえないで悩みや心配事を聞いてもらうことが大切です。

心配なこと、不安なことがあれば…  
 周囲の人や病院、電話相談、保健センターなどにご相談ください。

妊娠中も！  
 赤ちゃんが生まれてからも！

いたみ健康・医療相談ダイヤル24

24時間年中無休  
 健康・医療に関する相談ができます。  
**0120-783-990**  
 通話料無料。携帯電話からも可。  
 \*伊丹市民限定  
 \*発信者番号を非通知に設定されている方ははじめに186をダイヤルしてからご利用ください。