

ご出産後のかたと そのご家族へ

退院後から1ヶ月健診後の相談先などについて

NPO法人助産師みらいSHINJUKU



JMS
JYOSANSHI
MIRAI
SHINJUKU

出産施設・市区町村によって方針・対応等は異なります。
不明な点は必ず各施設にご確認をしてください。

退院後の相談（～1ヶ月健診）

赤ちゃんのことや
ママの産後の
体調や気持ちの
ことなど、気にな
ったら遠慮なく

- ・ 出産した病院、産院
- ・ 地域の保健所

電話するときは診察券と
母子手帳を準備。出産した病院なら
24時間電話可能な場合が多いです

両親学級や母親学級を受けた場所や、
母子手帳をもらった場所のことが多いです。



- ・ 夜間病院へ電話が出来ない場合は
#8000
(こども医療電話相談)へ



出産後の手続きについて

期限があるものもあります。
事前に確認しておきましょう。



- ・出生届
- ・赤ちゃん訪問のハガキの投函
- ・乳幼児、子ども医療証の手続き
- ・健康保険証 ・出産育児一時金
- ・児童手当 等

市区町村によっては
オンラインでできる
こともあるので
事前に確認して
おきましょう



産休中のかた： ・出産手当金 ・育児休業給付金 等



JMS
JYOSANSHI
MIRAI
SHINJUKU

お住まいの市区町村によって異なりますので必ずご確認を。

出産後の手続きについて

産後サポートも早期から利用する場合は早めの申請が必要です。事前面談等をしていない場合はすぐに利用できないものもあります。

・産後サポート申請



ママの産後の体が落ち着くのも育児のリズムがついてくるのも大体産後2ヶ月後ぐらい。サポートは2ヶ月はあるとよいでしょう

市区町村によって様々なサポートがあります。

ご自身・ご家庭にあったものを

- ・家に来てくれて家事や育児をサポート
- ・ショートステイ ・ディケア ・助産師等の訪問



情報がわからない！資料が手元にない！という場合は管轄の保健所へご連絡を



お住まいの市区町村によって異なりますので必ずご確認を。

出生後2ヶ月から予防接種を

生後2ヶ月前に、市区町村から
予防接種の問診票等が届くところ
が多いです。ポストはまめにチェック。

・事前に診療時間などの問い合わせを

- ・ 予防接種だけの時間枠を設けている小児科もあります
- ・ できればすぐ行きやすい場所で。何かあったときもすぐ受診できたり相談できると良いです。



・産後里帰り先で予防接種をする場合

自宅と都道府県が異なる場合は、事前に「**予防接種実施依頼書**」等の書類の交付が必要な場合もあります。市区町村に確認しましょう。



予防接種参考Webサイト

子どもの予防接種って
たくさんありすぎてわからない…
そんなかたに

NPO法人VPDを知って、子どもを守ろう のホームページ



見やすくてわかりやすい！
最新の情報が見れます。

新型コロナウイルス感染症と予防接種に関するQ&A

<http://www.know-vpd.jp/faq/20711.php>

「KNOW VPD」で検索！



1ヶ月健診後の相談

赤ちゃんの体調のことや
育児について、子育ての
悩み等々、気軽に相談
しましょう



■地域の保健所

保健所、保健センターではママと赤ちゃんのイベントも
たくさんあります。育児相談会では体重測定もできます。

■かかりつけの小児科

予防接種の時に一緒に相談することも
できます。

■子ども家庭支援センター

赤ちゃんとパパママでお出かけできる
充実した施設。専門スタッフもいて
相談もできます。イベントも豊富。

■#8000(こども医療電話相談)

※市区町村によって時間帯が異なります。

厚生労働省のホームページに各都道府県の時間帯一覧があります。



出産後退院して間もないかた、そのご家族のみなさまへ

まずは、ご出産おめでとうございます。本当におつかれさまでした。

出産前からさまざまなことを考えたり心配したりの産前産後だったかと思います。

さて、退院して「子育てスタート」をしましたが、いかがでしょうか？

「本当にこれでいいのかな？」 「大丈夫かな？」 「ずっと赤ちゃんのことばかりしている」
「全然眠れていない…」 「ワンオペが辛い」 様々な思いが交錯されているかと思います。



心配な場合は、相談先に遠慮せず連絡してみましょう。ネットで調べると情報が多すぎることも。状況は個々で異なりますので、今の状況をお伝えになり、ご相談することが一番だと思います。お電話の際は母子手帳のご準備を。

赤ちゃんのことだけでなく、お世話をするかたが「精神的に辛い」「食欲がない」「眠れない」「限界に近い・・・」と思ったら、すぐに保健所や子ども家庭支援センターへ連絡をしましょう。具体的な解決策のヒントや使うことができる支援を教えてくれるはずです。

当法人ホームページ「情報室」でも、「赤ちゃんが泣き止まない」場合の対策法などの情報提供をしております。参考にされてください。

新しい赤ちゃんとの生活のスタートが順調に進みますように。

NPO法人助産師みらいSHINJUKU スタッフ一同



JMS
JYOSANSHI
MIRAI
SHINJUKU