

保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士が 妊娠中から子育てまでサポートします!!

妊婦さん・産婦さん向けの相談

妊娠中から産後までお気軽にご利用いただけます。(相談料無料)

仕事が忙しいので、自宅に来てもらって、沐浴指導を受けたい。

実家も遠いし出産準備について不安です。

妊娠中の過ごし方や食事のことなどを相談したい。



お産の進み方や呼吸法を教えてください。

母乳育児を考えているけど、妊娠中からできることはあるかしら？

自宅に来てもらい、パートナーと一緒に色々相談したい。



妊娠中に相談を希望される方は主に助産師が家庭訪問で対応しています。



<相談方法>

- 電話
- 家庭訪問

※ご希望に合わせてお選びいただけます。

こんな時にご相談ください!

あかちゃんがお熱を出してしまいました。初めてのことでどうしたらいいのが不安です。

あかちゃんが泣きやみません。なんだか私も悲しい気持ちに。



なかなか離乳食が進みません。がんばって作っているのに…

うちの子、他の子と比べて発達が遅いような気がします。インターネットをみると不安になるばかりで…

健康増進課では、妊娠中から子育てまでのさまざまなご相談をお受けしています。気になること、不安なことなどありましたらお気軽にご相談ください。

各地区に担当保健師がおりますので、直接ご相談いただくことも可能です。

あなたの地区の担当保健師は_____です。

(地区担当保健師は変わることがあります。)

問い合わせ先

鎌ヶ谷市役所 健康増進課
母子保健係

Tel : 047-445-1393 (直通)

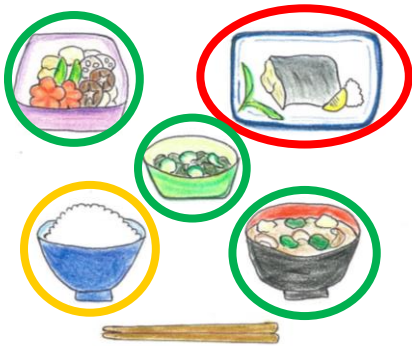
047-445-1141 (代表)

Mail : kenkan@city.kamagaya.chiba.jp

妊娠は食生活を見直すチャンスです！

☆妊婦期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって、食事も大切です。
☆この機会に、望ましい食事と生活がおくれるように心がけましょう。

- ① **健康なからだづくり**に心がけ、**生活のリズム**を整えよう
- ② **つわりが落ち着いたら**、食事を見直し、**1日3食食べましょう**
- ③ **食事のバランス**も考えよう
 - * 「主食」を中心に * 「主菜」は適量に * 「副菜」はたっぷり
 - * 牛乳・乳製品など組み合わせてカルシウムを十分とりましょう
- ④ 妊娠中の体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
 - * 太り過ぎもやせ過ぎも注意



《食事の基本は「**主食**＋**主菜**＋**副菜**》》

「**主食**」ごはん、パン、麺類(そば・うどん・ Pasta)など

「**主菜**」肉類・魚類・大豆・大豆製品・たまごを使ったおかず

「**副菜**」お浸し・サラダ・煮物・炒め物など野菜や海藻、きのこ類、いも類などのおかず。野菜がたくさん入った汁物(けんちん汁など)

「**牛乳・乳製品**」ヨーグルト・チーズ・スキムミルクなど

「**果物**」いちご・りんご・みかん・バナナ・梨など

とり過ぎには注意



《**味付けは薄味に**》麺類の汁は飲まない。醤油はかけ過ぎない。お弁当・ハム・ソーセージなど加工食品の塩分に注意



《**おやつ**》洋菓子やスナック菓子は糖分や脂肪が多いので注意。急激な体重増加を抑えるために適切な量にしましょう。
おやつは1日200kcal、食べる時間と量を決めましょう。

妊娠中～産後の食生活について栄養士の相談が受けられます。

予約制のため、下記問い合わせ先までご連絡ください。

●個別栄養相談日程

7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
2日午後	17日午前	10日午前	12日午前	5日午前	3日午後	12日午後	10日午前	4日午後
15日午後	23日午前	14日午後	21日午前	16日午後	13日午前	19日午前	18日午前	14日午後
28日午前	30日午後	29日午後	29日午後	29日午後	22日午前	27日午後	22日午後	22日午前

電話での相談も
随時お受けしています

問い合わせ先

鎌ヶ谷市役所 健康増進課成人保健係 栄養担当

TEL: 047-445-1546 (直通) 047-445-1141 (代表)

Mail: syokuiku@city.kamagaya.chiba.jp