

# 1

## 妊娠がわかったら

妊娠おめでとうございます。  
妊娠したとわかったらまず何をすれば良いのでしょうか。  
初めての妊娠は不安もいっぱいだと思います。  
池田市では安心して子育てができるようにさまざまなサポートをしています。  
お母さん、お父さんになるための準備をはじめましょう。



ID 1966

### 妊娠の届出と 母子健康手帳の交付

#### 【お問合せ】

子ども未来課 TEL：072-754-6034

妊娠したら、妊娠の届け出をしてください。母子健康手帳と妊産婦健康診査等受診票をお渡しします。  
お早めに届け出をしてください。

【実施場所】 子ども未来課  
(保健福祉総合センター内)

【受付時間】 ホームページから予約し、予約  
時間に窓口にお越しください。

#### 【持ち物】

①個人番号（マイナンバー）がわかるもの  
個人番号カード・通知カード・個人番号入り  
住民票などから一つ

※通知カードは、記載の住所・氏名などが住  
民票と完全に一致している場合に限りご利用  
できます。

#### ②本人確認のできるもの

【1点で良いもの（顔写真付きであるもの）】  
個人番号カード・運転免許証・パスポート・  
身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・  
療育手帳・在留カードなど

【2点必要なもの（顔写真付きでないもの）】  
年金手帳など

#### ③妊婦のための支援給付の振込を希望する 口座の通帳またはキャッシュカード

妊婦さん本人が来所できない場合で、代理の方  
が届け出される際にも、妊婦さん本人の個人番  
号や本人確認のできるものをご持参ください。

ID 16943

### デジタルこども手帳「てくてく」 (電子版母子健康手帳)

妊娠中や出産時の記録に加えて、主に0～6歳の子どもの成長や健診結果、予防接種の記録などを付けることができるスマートフォン向けの無料ウェブサービスです。また、妊娠中や出産時、産後に役立つ情報も提供します。



登録はこちらから

#### 【お問合せ】

子ども未来課 TEL：072-754-6034

ID 17117

## 妊婦のための支援給付

妊娠届け出を行った妊婦に対して、アンケート・面談などを実施し、給付金を支給します。

【対 象】 病院にて心拍確認後、妊娠届けをした妊婦

【内 容】 ①妊娠後に、5万円を給付  
②胎児の数を届け出後、胎児1人  
当たり5万円を現金給付

### 【お問合せ】

子ども未来課 TEL：072-754-6034

ID 1968

## 妊産婦健康診査

妊産婦健康診査費用の一部を公費で負担します。

【対 象】 健康診査の受診日において、  
本市に住所を有する妊産婦

【実施機関】 大阪府下の医療機関と助産所、  
府外で池田市が委託契約してい  
る医療機関  
上記以外で受診の場合、償還を  
利用ください。

### 【お問合せ】

子ども未来課 TEL：072-754-6034

## お母さん、お父さんになるための教室に参加

保健福祉総合センターで実施しています。母子健康手帳交付時にご案内します。

ID 1969

### ウェルカムベビークラス

妊娠から子育てのことまで、じっくり学んでいくクラスです。一部の講座については、日曜日開催しているものもあります。

ID 1969

### あなたの疑問に答えます！ 楽しく解決☆プレママ mini スクール

これからお母さん、お父さんになる方同士で自由におしゃべりしたり、助産師や保健師等と気軽に話せる場です。

ID 18299

### プレママ&プレパパのための食育講座 ～離乳食についてもちょっと予習～

妊娠期からの食事について学び、バランスの良い美味しいご飯を食べながら、生後5～6か月頃から始まる離乳食についても体験できる内容になっています。

ID 15461

## 産後ケア事業

産後ケアを必要とする産婦と赤ちゃんが利用できます。宿泊型・通所型・訪問型を実施しています。利用を希望される方は子ども未来課まで申請してください。

### 【お問合せ】

子ども未来課 TEL：072-754-6034

ID 1926

## 助産師、保健師等による 相談（電話・来所等）

不安なことや悩みごとがあれば、子ども未来課までご相談ください。

受付時間：月～金曜日 午前9：00～12：00  
午後1：00～4：00

相談専用電話：072-754-6039

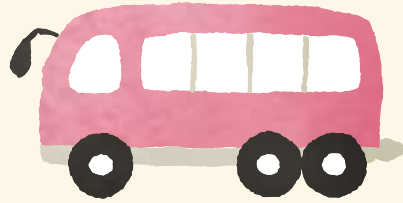
### 【お問合せ】

子ども未来課 TEL：072-754-6034

ID 10424

## 施設循環福祉バスの利用

市役所や市立池田病院などを拠点とし、市内全域に施設循環福祉バスを運行しています。運行路線や運行時刻については市ホームページをご覧ください。



【利用できる方】 池田市民の妊産婦（妊娠中または出産後 1 年以内）の方

【運行日】 月～金曜日  
（但し、祝休日・年末年始は運休）

【利用料】 無料（母子健康手帳が必要）  
※付添の方は小さいお子様など原則一名

### 【お問合せ】

高齢・福祉総務課 TEL：072-754-6250



## 安心して赤ちゃんを迎えるために

産後は、退院し帰宅されたら、すぐに赤ちゃん中心の生活が始まります。昼夜問わずの授乳やオムツ替え、その他の慣れない育児で忙しく、睡眠が十分に取れないこともあります。そのため、母子手帳を受け取ったら、産前から産後 3 か月くらいまでのサポート計画を立てることをおすすめします。それぞれの家族に合わせたプランを考えてみましょう。「誰が」、「何を」担当するか。計画は具体的な方がよいです。

利用できる社会資源についても情報を集めておく心安心です。

### 《社会資源って？》

たとえば…

**産後ケア：**助産院や病院で宿泊・通所や、訪問で助産師などから支援を受けていただけます。利用希望の方は子ども未来課のホームページで利用方法などをご確認ください。

**にじの会、ファミリーサポート：**家事のサポートや、預かり、上の子の送迎など子育ての援助を受けられます。利用希望や、相談希望の方は池田市社会福祉協議会へご相談ください。

**産前産後要件での保育所入所：**第 2 子以降のご妊娠・出産にあたって、保育所の入所申し込みの要件があります。入所時期や申し込み方法については、幼児保育課へお問い合わせください。

その他サポートを一緒に考えたりもできますので、妊娠・出産・育児について、困ったこと、疑問点や相談ごとがあれば子ども未来課へ気軽にご相談ください。