

はじめに

妊娠おめでとうございます。新しい命を育む大仕事は、ママとパパ二人の協力で成り立っています。

約10か月かけて育つ赤ちゃんと一緒に、ママ・パパになる準備をしていきましょう。

そして、時には迷ったり、悩んだりすることもあるかもしれません。

そのような時に、答え探しの手助けに、このガイドを活用して頂けたらと思います。

東村山市では、母子保健コーディネーター（専任の助産師・保健師）が中心となり、妊娠中から産後の子育てまで、

お一人お一人の不安や悩みに寄り添い、様々な相談をお受けするとともに、

あなたの子育てをサポートします。お気軽にご相談ください。

当市で過ごされる日々が、ご家族皆さんにとって、健康で充実したものとなりますことを願っております。

東村山市 子ども家庭部 子育て支援課

も く じ

■ ゆりかご・ひがしむらやまプラン・・・2	■ 産後のこころの変化と産後うつ・・・20
■ 妊娠の経過	■ 産後の家族計画
■ 妊娠中のからだの変化.....6	■ 母乳育児
■ 妊娠中の異常	■ 新生児期(生後4週間)の赤ちゃん ..
■ 妊婦体操	■ 赤ちゃん用品の準備と沐浴の方法 ..
■ 妊娠中のママのお口	■ 赤ちゃんの生活リズム
■ 妊婦健診で調べる感染症	■ 赤ちゃんの泣きの特徴について ..
■ 妊娠中の食生活	■ 母と子の保健サービス
■ 出産の仕組み・準備	■ 赤ちゃんの体操・発育
■ 入院の準備から出産まで	■ 初期救急
■ 出産の経過	■ 災害に備えて
■ 産後のからだの変化	■ 子育てに関する悩み