

# こんにちは! 母子保健 コーディネーターです★



私たちは妊娠・出産・子育てを切れ目なくサポートする、助産師、保健師です。母子健康手帳を市役所(本庁)でお渡しする際にお会いして、妊娠中や産後のことなどのご相談をお受けします。

例えばこんなこと…

## 初めての赤ちゃんを迎える方

「身体のことが不安」  
「生活で気をつけることは？」  
「赤ちゃんを迎える準備って、具体的に何を、いつからすればいいの？」  
「産後ってどんなサポートが必要なの？」  
「わからないことがわからない…」  
など

## 2人目、3人目…の赤ちゃんを迎える方

「出産のとき、上の子のお世話はどうしよう？」  
「上の子の赤ちゃん返りの対応はどうしたらいい？」  
「きょうだいのいる場合の生活リズムってどうすればいいの？」  
など

ご家族にとって、妊娠、出産は、大きな環境の変化です。喜びと同時に、不安や心配なことも多くあると思います。妊娠中に想像していなかった困りごとも、出産後にでてくるかもしれません。母子保健コーディネーターは、妊産婦さんとご家族の気持ちを大切に、ご自身でできること、家族でできることを確認しながら、必要に応じて市のサービスを紹介し、子育てを応援します。こんなこと聞いてもいいのかな?ということでも、お気軽にご相談ください。



## お問い合わせ

鎌倉市子育て世代包括支援センター ネットボラスくすく  
(鎌倉市役所 市民健康課)

TEL 0467-61-3944(直通)

メール shikenko-phn@city.kamakura.kanagawa.jp

平日及び第2・第4土曜日(年末年始・祝日除く)

午前9時～午後5時

※土曜日の来庁による相談は予約制です。

ネットボラスくすくでの  
母子健康手帳の交付は  
QRコードから  
予約できます

