



赤ちゃんがやってきた

～各種手続き・手当等各種支援のご案内～

新しい家族を迎える準備をしましょう

1 妊娠がわかったら

産前に必要な手続き

母子健康手帳の交付

問 健康推進課母子保健係

TEL 5984-4621

各保健相談所

→ダイヤルガイド P95

各保健相談所、健康推進課、地域子ども家庭支援センター※でお渡ししています。医療機関で妊娠の確定診断（胎児心拍の確認）を受け、上記窓口にて妊娠届出書にご記入ください。その場でお渡しします。また、母子健康手帳交付時に、保健師などの資格をもつ「妊娠・子育て相談員」（ P32 参照）との面談を行っています。受付時間などは施設により異なりますので、お問い合わせください。区ホームページからもご確認いただけます。

※地域子ども家庭支援センターには、「妊娠・子育て相談員」はおりませんので、面談の際は保健相談所へお越しください。

交付が受けられる地域子ども家庭支援センターは、練馬・光が丘・大泉・関の4か所です。

一緒にお渡しするもの

妊婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受診票などが入った「母と子の保健バッグ」

妊婦健康診査

問 健康推進課母子保健係

TEL 5984-4621

妊婦健康診査受診票（14回分）、妊婦超音波検査受診票（4回分）、妊婦子宮頸がん検診受診票（1回分）を交付し、費用の一部を公費負担しています。受診票は都内の契約医療機関、都内の契約助産所と埼玉県の一部の契約医療機関で使用できます。受診票の検査項目以外の項目を受診した場合や、公費負担上限額を超えた場合などは、自己負担額が発生します。費用については、医療機関等ごとに設定されていますので、受診時にご確認ください。多胎児を妊娠した方で妊婦健康診査受診票14回分を全て使用し、15回目から19回目までの妊婦健康診査を受診した場合は費用助成の申請ができます。

妊産婦歯科健康診査

問 健康推進課母子保健係

TEL 5984-4621

妊娠中から産後1年未満の間に区内契約歯科医院で1回無料で受診できます。体調の良い時期に受けましょう。詳しくは、区ホームページまたは母子健康手帳と一緒にお渡ししている案内をご覧ください。



産前のサポート

妊婦訪問

問 担当の保健相談所

→ダイヤルガイド  P95

妊娠や出産について心配のある方には、助産師・保健師が訪問します。ご希望の方は担当の保健相談所までお問い合わせください。

妊娠がわかったら、
こちらもcheck!!

区ホームページ「健やかな妊娠・
出産のために」に詳しい情報を掲
載しています。



妊娠8か月アンケート

問 健康推進課母子保健係

TEL 5984-4621

妊娠8か月頃の妊婦さんを対象にアンケートを送付しています。アンケートの回答後、希望者には保健師による面談を実施します。妊婦さんのご相談や必要な情報提供ができるよう、アンケートにご協力をお願いします。

赤ちゃん準備教室

情報編(動画)

区ホームページ「赤ちゃん準備教室情報編(動画)～出産・育児のイメージづくりのために～」にて、出産・育児に関する情報を掲載しております。沐浴体験コースへのご参加と合わせて、ご利用ください。

内容

- 出産までのながれ
- 沐浴の方法
- ママと赤ちゃんの歯の健康
- 妊産婦さんがいる家庭の食事
- 父親向け育児応援動画「赤ちゃんが来る!!もうすぐパパになるあなたへ」 など



▲動画は
こちらから!

沐浴体験コース

保健相談所では、赤ちゃんを迎えるための準備教室を開催しています!

内容

- 沐浴体験
- 産後の生活について
- 子育てサービスの紹介
- 交流

対象

妊婦さん、パートナーまたは家族(1組最大2名まで)

予約方法

- 区ホームページの専用申込フォームから(先着順)
- 専用フォームからの申込みが難しい方は電話にてご相談ください。
- 開催日程や予約受付開始日は、区ホームページでご確認ください



▲ホームページは
こちらから!

赤ちゃんがやってきた

産前の手当・助成

里帰り出産等妊婦健康診査費等助成

問 健康推進課母子保健係

TEL 5984-4621

受診票を使用できない助産所や都外医療機関などで、妊婦健康診査・新生児聴覚検査・産婦健康診査・1か月児健康診査を受けた方に、費用の一部を公費負担額の範囲内で助成します。詳しくは母子健康手帳と一緒にお渡しする「練馬区里帰り出産等妊婦健康診査費等助成のご案内」または区ホームページをご覧ください。

※産婦健康診査・1か月児健康診査の助成は、令和8年4月1日以降に出産または出生した方が対象となります。



出産育児一時金

問 国民健康保険の方は 国保年金課こくほ給付係

TEL 5984-4553

※出産時に職場の健康保険に加入している方は、ご加入中の健康保険組合等にお問い合わせください。

出産育児一時金は、50万円の範囲で、出産した方の加入している健康保険(国民健康保険や健康保険組合など)から医療機関等に支払います(直接支払制度や受取代理制度)。これにより医療機関等への支払いは出産費用から原則50万円を差し引いた金額で済みます。直接支払制度や受取代理制度が利用できるかどうかは、医療機関等にご確認ください。直接支払制度や受取代理制度を利用しなかった場合などは、出産した方の加入する健康保険へ申請してください。社会保険加入の方は勤務先または健康保険組合等にお問い合わせください。

対象 出産時に健康保険に加入している方

支給額 お子さん一人あたり50万円

出産費用の助成(入院助産)

問 管轄の各総合福祉事務所相談係

→ダイヤルガイド P95

妊産婦が保健上必要であるにもかかわらず、経済的な事情で入院して出産することが出来ない場合に、指定された病院または産院に入院し、無料または低額な費用で出産できる、児童福祉法に定められた制度です。所得制限などがあるほか、出産前の申請が必要です。また、世帯の課税状況に応じた負担額があります。詳しくは各総合福祉事務所相談係にお問い合わせください。

▶ 入院助産指定施設一覧

→ダイヤルガイド P95

保健指導票

問 担当の保健相談所

→ダイヤルガイド P95

生活保護世帯・住民税非課税世帯の妊産婦や乳幼児が診察・検査などの保健指導を指定医療機関で受ける場合、費用が公費負担されます(事前に保健相談所にご相談ください)。

対象 生活保護世帯・住民税非課税世帯の妊産婦・乳幼児

妊娠高血圧症候群等医療費助成

問 健康推進課母子保健係

TEL 5984-4621

妊娠による妊娠高血圧症候群、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患などの疾病およびその続発症で入院治療を必要とする方に対し、各種健康保険の自己負担額を助成します。ただし、前年の所得税額が30,000円以下の世帯、または入院見込みが26日以上になる方が対象です。

※申請期限は、退院から3か月以内

風しん抗体検査および 風しん予防接種の費用の助成

問 練馬区保健所保健予防課予防接種係
TEL 5984-2484

妊娠初期に風しんに感染すると、先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれてくることがあります。そのため、妊娠を希望している方等を対象に抗体検査費用の全額助成や、風しんの抗体価の低い方または抗体を持たない方を対象に風しん予防接種費用の全額助成をしています。

対象

妊娠を希望している女性、妊娠を希望しているまたは妊娠している女性の同居者
 ※過去に練馬区の任意助成制度を利用して、風しんまたはMR(麻しん風しん混合)予防接種を受けたことがある方は対象外です。
 ※妊娠中の抗体検査(妊婦健診)で抗体価が低かった方は、予防接種費助成の対象になります。なお、妊娠中の方は、予防接種を受けることはできません。

妊婦向けRSウイルス定期予防接種

問 練馬区保健所保健予防課予防接種係
TEL 5984-2484

RSウイルス感染症は、生後6か月未満の赤ちゃんが感染をすると重症化しやすい呼吸器の感染症です。赤ちゃんのウイルス感染と重症化を予防するために、妊婦が受けるRSウイルスの定期予防接種費用の全額助成を行っています。

対象

妊娠28週から37週に至るまでの方
 ※詳しくは区ホームページをご覧になるか、保健予防課予防接種係までお問い合わせください。

産前産後期間の 国民年金保険料の免除

問 国保年金課国民年金係
TEL 5984-4561

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間)の国民年金保険料は、届出により免除されます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

対象

国民年金第1号被保険者
 ※厚生年金等に加入している方は、別の免除制度があります。詳しくは、練馬年金事務所(TEL 3904-5491)にお問い合わせください。

産前産後期間の 国民健康保険料の減額

問 国保年金課こくほ資格係
TEL 5984-4554

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間)の国民健康保険料は、届出により減額になります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

対象

練馬区国民健康保険に加入している被保険者で、出産した方または出産予定の方

育児パッケージ

問 健康推進課出産・子育て応援担当係
TEL 5984-1336

- 妊娠届出時、保健師と妊婦面談を行った後にその場で1万円相当のギフトをお渡しします。
- 胎児(こども)の人数×1万円相当を支給します。

赤ちゃんがやってきました

ねりママ出産・子育て応援金 (妊婦支援給付金)

問 健康推進課出産・子育て応援担当係
TEL 5984-1336

- 妊娠届出時、保健師との面談を行い、妊婦であることの認定後にねりママ出産応援金(5万円)を支給します。
- 産後のこんにちは赤ちゃん訪問と合わせ、胎児(こども)の数の届出を行うことで、ねりママ子育て応援金(胎児(こども)の人数×5万円)を支給します。
- 詳細は区ホームページをご覧ください。

妊婦に対する 初回産科受診料助成

問 健康推進課母子保健係
TEL 5984-4621

- 経済的に困りの方を対象に医療機関において実施する最初の妊娠判定に要する診察・尿検査および超音波検査などの費用の一部を助成します。詳しくは区ホームページをご覧ください。

特定不妊治療費(先進医療)助成

問 健康推進課母子保健係
TEL 5984-4621

体外受精および顕微授精の際に、保険適用の治療と併用して自費で実施される「先進医療」に係る費用を一部助成します。助成には上限があります。対象者等の詳細については、区ホームページをご覧ください。

※ 東京都特定不妊治療費(先進医療)助成事業については、東京都ホームページをご覧ください。



東京都HP



練馬区HP



2 赤ちゃんが生まれたら

産後に必要な手続き 必要書類などは、区ホームページ等でご確認ください。

	手続き	問い合わせ
出生届	<p>赤ちゃんが生まれた日から14日以内(出生日を含む)にお届けください。 届出先:届出人(父または母)の住所地、本籍地または、赤ちゃんの出生地の区市町村役場</p> <p>必要書類: ①出生届 「出生証明書」欄に医師または助産師の証明があるもの。 出生届の届出人は、父または母が、署名をしてください。 ②母子健康手帳 出生届出済の証明をします。出生届の提出時に持参が困難な場合は、後日でも証明できます。 ※出生届と同時に赤ちゃんのマイナンバーカード申請した場合は、マイナンバーカードを郵送します(里帰り先へ郵送可)。</p>	<p>戸籍住民課</p> <p>戸籍第一係 (本庁舎2階) TEL 5984-4530</p> <p>戸籍第二係 (石神井庁舎2階) TEL 3995-1105</p> <p>マイナンバーカード事務センター TEL 5984-4595</p>
健康保険の加入	国民健康保険の方	<p>国保年金課 こくほ資格係 TEL 5984-4554</p>
	その他の健康保険の方	<p>勤務先または健康保険組合</p>
出産育児一時金	(📖 P42参照)	
児童手当	<p>出生届を提出後、必要書類をご確認の上、申請してください。 (📖 P46参照)</p>	<p>子育て支援課 児童手当係 TEL 5984-5824</p>
乳幼児医療証 (乳医療証)	<p>出生届を提出後、交付申請してください(📖 P47参照)。</p>	
赤ちゃん訪問 連絡票 (出生通知票)	<p>母子健康手帳交付の際にお渡しした「赤ちゃん訪問連絡票(出生通知票)」を郵送または電子申請してください。 ※こんにちは赤ちゃん訪問について(📖 P50参照)</p>	<p>(送付先) 健康推進課 母子保健係 TEL 5984-4621</p>

赤ちゃんがやってきた

産後の手当・助成

👉 新生児聴覚検査費助成

👉 健康推進課母子保健係 TEL 5984-4621

新生児聴覚検査受診票(1回分)を交付し、費用の一部を公費負担しています。受診票は都内の契約医療機関と埼玉県の一部の契約医療機関で使用できます。受診票に記載されている検査項目や検査方法が対象となり、公費負担上限額を超えた場合などは、自己負担額が発生します。費用等については、医療機関ごとに設定されています。受診時にご確認ください。

👉 産婦健康診査費助成

👉 健康推進課母子保健係 TEL 5984-4621

産婦健康診査受診票(2回分)を交付し、費用の一部を公費負担しています。受診票は都内の契約医療機関・都内の契約助産所と埼玉県の一部の契約医療機関で使用できます。受診票に記載されている検査項目が対象となり、公費負担上限額を超えた場合などは、自己負担額が発生します。費用等については、医療機関ごとに設定されています。受診時にご確認ください。

※令和8年4月1日以降に出産した方が対象となります。

※受診票は令和8年10月1日以降に受診する

場合に使用できます。9月30日までに受診する場合の助成方法は償還払いとなります。練馬区に転入してきた方や出産予定日を超過した場合など、助成方法が異なる場合がありますので、詳細は区からの通知や区ホームページにてご確認ください。



① 1か月児健康診査費助成

問 健康推進課母子保健係

TEL 5984-4621

1か月児健康診査受診票(1回分)を交付し、費用の一部を公費負担しています。受診票は都内の契約医療機関と埼玉県の一部の契約医療機関で使用できます。受診票に記載されている検査項目が対象となり、公費負担上限額を超えた場合などは、自己負担額が発生します。費用等については、医療機関ごとに設定されています。受診時にご確認ください。

※令和8年4月1日以降に出生した方が対象となります。

※受診票は令和8年10月1日以降に受診する場合に使用できます。9月30日までに受診する場合の助成方法は償還払いとなります。練馬区に転入してきた方や出産予定日を超過した場合など、助成方法が異なる場合がありますので、詳細は区からの通知や区ホームページにてご確認ください。



② 児童手当

問 子育て支援課児童手当係

TEL 5984-5824

光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係

→ダイヤルガイド P95

高校生年代まで(18歳になった年度の3月31日まで)の児童を養育する保護者に手当を支給します。所得制限なし。児童の出生日または申請者の前住所地の転出予定日の翌日から15日以内に申請してください。公務員の方は勤務先で申請が必要です。

手当月額

3歳未満	15,000円
3歳～高校生年代	10,000円
第3子以降一律	30,000円

申請時必要書類等

- ①申請者名義の振込先口座
※公金受取口座を利用する場合は不要
- ②申請者の個人番号カードまたは個人番号が確認できるものと身元確認書類。郵送で申請する場合には、写し(個人番号カードは両面の写し)を提出
- ③配偶者の個人番号が確認できるもの(メモでも可)

③ 第3子誕生祝金

問 子育て支援課児童手当係

TEL 5984-5824

光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係

→ダイヤルガイド P95

第3子以降の児童が誕生した場合で、次の要件を満たす保護者に祝金を支給します。所得制限なし。

- ①第3子以降の児童を含めて3人以上の児童(18歳になった年度の3月31日まで)と同居し養育している。
 - ②第3子以降の児童の出生日の1年以上前から練馬区に住民登録をしている(外国籍の方は在留資格のある方)。1年未満の場合は、練馬区に住民登録した日から1年以上経過すれば申請可。
 - ③祝金を受給された後、引き続き1年以上児童とともに練馬区内に居住する意思がある。
- ※申請期限は第3子以降の児童の出生日から1年(転入日から出生日までの期間が1年未満の場合には転入日の1年後から1年)

支給額

第3子以降の児童1人につき10万円

申請時必要書類等

申請者名義の振込先口座

📍 **子ども医療費助成(乳・子・青医療証)**

問 子育て支援課児童手当係

TEL 5984-5824

小学校就学前の児童に(乳)医療証を、小・中学生に(子)医療証を、高校生年代の子ども(18歳になった年度の3月31日までの者)に(青)医療証をそれぞれ交付し、健康保険の自己負担額・入院時食事療養標準負担額を助成します。所得制限なし。

申請時必要書類等

児童の加入健康保険の状況が確認できるもの

**里帰り出産等による
定期予防接種費用助成**

問 練馬区保健所保健予防課予防接種係

TEL 5984-2484

里帰り出産等のやむを得ない事情により東京23区、西東京市(BCG除く)、武蔵野市の予防接種協力医療機関以外で接種の上、定期予防接種費用を負担された方に対し、費用助成を行っております。

※費用助成を受けるために、予防接種を受ける前に必要な手続きがあります。詳しくは区ホームページをご覧ください。

未熟児のための養育医療給付

問 健康推進課母子保健係

TEL 5984-4621

出生後、入院治療を必要とする乳児に対して、その治療にかかった費用(保険適用後)を給付します。

対象

出生時の体重が2,000g以下、または生活力が特に弱く、指定医療機関に入院している方

小児慢性特定疾病の医療費助成

問 練馬区保健所保健予防課管理係

TEL 5984-2484

国が行う小児慢性特定疾病医療支援事業に基づき、定められた対象疾患の治療方法などの情報を今後の研究に生かすとともに、その

治療にかかった費用(保険適用後)の一部を助成します。

※費用助成は保険診療に限る。

対象

- ① 都内在住の18歳未満の方
- ② 小児慢性特定疾病医療費助成の対象疾患にかかっており、かつ別に定める認定基準に該当する方

療育給付

問 練馬区保健所保健予防課

感染症対策担当係 TEL 5984-4671

結核によって、長期入院が必要な18歳未満の方の保護者に対して、各種保険適用後の自己負担額の給付を行うとともに、学習および療養生活に必要な物品の支給を行います(ご家族の収入に応じて費用の一部負担あり)。

対象

- ① 指定の療育機関に入院していること
- ② 感染症法に基づく結核についての医療給付を受けていること(同時に申請も可)

自立支援医療(育成医療)

問 練馬区保健所保健予防課管理係

TEL 5984-2484

身体に障害のある児童に対し指定自立支援医療機関において、生活能力を得るために必要な医療費の一部を助成します。

※費用助成は保険診療に限る。

対象

- ① 18歳未満の児童で身体に機能障害があり、手術などにより確実な治療効果が期待できる方
- ② 指定自立支援医療機関(育成医療)で治療している方
- ③ 保護者が練馬区に住所を有している方
- ④ 世帯の区市町村民税所得割額が23万5,000円未満である方※

※世帯の区市町村民税所得割額が23万5,000円以上の方は、原則として助成対象外となりますが、一定の要件を満たす場合は対象となります。詳しくは保健予防課管理係までお問い合わせください。

赤ちゃんがやってきた

○ 小児精神病医療費の助成(入院医療費)

問 練馬区保健所保健予防課精神保健係 TEL 5984-4764

小児精神病で入院治療を必要とする方の健康保険が適用される入院医療費について、高額療養費の支給を受けたうえでの自己負担額のうち食事代を除いた金額を助成します(差額ベッド代など、自費扱いとなる費用は対象外です)。

対象

- ①精神疾患のため、精神科病床にて入院治療を必要としている満18歳未満の方(すでに認定されている方で、入院治療を継続して行う場合は満20歳の誕生月の末日まで延長可)
- ②区内に住民登録がある方
- ③健康保険に加入している方

○ 児童育成手当(障害手当)

問 子育て支援課児童手当係 TEL 5984-5824

光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係 →ダイヤルガイド 本 P95

心身に一定程度の障害(下記①~③)がある20歳未満の方を養育する保護者に手当を支給します。所得制限あり。児童が施設入所の場合は非該当の場合あり。区の心身障害者福祉手当との併給不可。

- ①愛の手帳1~3度程度(精神障害は非該当)
- ②身体障害者手帳1・2級程度
- ③脳性まひ・進行性筋萎縮症

手当月額 児童1人につき15,500円

申請時必要書類等

- ①申請者名義の振込先口座
- ②愛の手帳・身体障害者手帳または所定様式の診断書
- ③申請者の個人番号カードまたは個人番号が確認できるものと身元確認書類
- ④配偶者と対象児童の個人番号が確認できるもの(メモでも可)

○ 特別児童扶養手当

問 子育て支援課児童手当係 TEL 5984-5824

光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係 →ダイヤルガイド 本 P95

心身に一定程度の障害(下記①~③)がある20歳未満の方を養育する保護者に手当を支給します。所得制限あり。児童が施設入所の場合は非該当の場合あり。児童が障害を理由とする公的年金の給付を受けている場合は非該当。

- ①愛の手帳1~3度程度
- ②身体障害者手帳1~3級程度および一部4級程度
- ③その他の障害・疾病などにより、日常生活に著しい制限を受ける場合

手当月額 児童1人につき月額

- 特児1級 58,450円
- 特児2級 38,930円

申請時必要書類等

- ①申請者名義の振込先口座の通帳写し
※公金受取口座を利用する場合は不要
- ②所定様式の診断書(愛の手帳・身体障害者手帳をお持ちの方は省略できる場合あり)
- ③世帯全員の住民票(練馬区外に在住の方のみ)
- ④申請者の個人番号カードまたは個人番号が確認できるものと身元確認書類
- ⑤配偶者と対象児童、扶養義務者(同居親族)の個人番号が確認できるもの(メモでも可)

○ 障害児福祉手当

問 練馬・光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の福祉事務係 →ダイヤルガイド 本 P95

下記①~③のいずれかの程度に該当する20歳未満の方に手当を支給します。所得制限あり。児童が施設入所の場合または障害を理由とする公的年金を受けている場合は非該当。

- ①身体障害者手帳1級および2級の一部
- ②愛の手帳1度および2度の一部
- ③これらと同等の疾病・精神の障害で、手当の判定基準に該当する方

※①~③とも、専用の診断書による判定があります。

手当月額 16,560円(令和8年4月～)

申請時必要書類等

- ①児童名義の振込先口座
※公金受取口座を利用する場合は不要
- ②障害児福祉手当判定用の診断書
- ③身体障害者手帳または愛の手帳
(お持ちの方の場合)
- ④児童と扶養義務者(同居親族等)の個人番号
が分かるものや代理申請される方の身元確
認ができるもの(詳しくは福祉事務係にお
問い合わせください。)

重度心身障害者手当

問 練馬・光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の
福祉事務係 →ダイヤルガイド 📖 P95

心身に一定程度の障害(下記①～③)を有す
る児童に手当を支給します。所得制限あり。児
童が施設入所の場合または病院に継続して3
か月を超えて入院している場合は非該当。

- ①重度の知的障害で常時複雑な配慮を要する
程度の精神症状を有する
 - ②重度の知的障害と重度の身体障害が重複し
ている
 - ③重度の肢体不自由で、四肢の機能が失われ
座っていることが困難
- ※対象要件を満たす場合は成人後も受給が継
続します。
- ※①～③とも、東京都による判定があります。

手当月額 60,000円

申請時必要書類等

- ①印鑑
- ②身体障害者手帳または愛の手帳(お持ちの
方の場合)
- ③児童と扶養義務者の個人番号が分かるもの
や代理申請される方の身元確認ができるもの
(詳しくは福祉事務係にお問い合わせくだ
さい。)

心身障害者福祉手当

問 練馬・光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の
福祉事務係 ⑤については、保健予防課精神
保健係
→ダイヤルガイド 📖 P95

心身に一定程度の障害(下記①～⑤)を有す
る児童に手当を支給します。所得制限あり。施
設入所の場合は非該当。区の児童育成手当(障
害手当)との併給不可。

- ①愛の手帳1～4度
- ②身体障害者手帳1～3級
- ③脳性まひ・進行性筋萎縮症
- ④区が指定する難病の方で、難病等医療費助
成または小児慢性疾患の医療費助成を受給
の方
- ⑤精神障害者保健福祉手帳1級

※指定する難病の詳細については、区ホーム
ページでご確認いただくか、お問い合わせ
ください。

※対象要件を満たす場合は成人後も受給が継
続します。

手当月額 15,500円

ただし身体障害者手帳3級、愛の
手帳4度、精神障害者保健福祉手
帳1級の方は10,000円

申請時必要書類等

- ①児童名義の振込先口座
- ②上記①・②・⑤は、愛の手帳または身体障害
者手帳、精神障害者保健福祉手帳
- ③上記③は脳性まひまたは進行性筋萎縮症で
あることが確認できるもの
- ④上記④は、保健所で申請済の特定医療費支
給認定申請書または難病医療費助成申請書
兼同意書(写し)、小児慢性特定疾病医療費
支給認定申請書兼同意書および小児慢性特
定疾病医療意見書(写し)、または難病の医
療券(医療受給者証)、小児慢性特定疾病医
療受給者証
- ⑤児童と扶養義務者(父・母等)の個人番号が
分かるものや代理申請される方の身元確認
ができるもの(詳しくは福祉事務係にお問
い合わせください。)



赤ちゃんがやってきました

産後のサポート

出生記念苗木の配付

問 みどり推進課協働係

TEL 5984-2418

おさんが生まれた記念に苗木を配付しています。苗木配付を希望される方は、在宅育児支援担当課から送付される「子育てスタート応援券」( P51) に同封された郵便はがき「出生記念苗木申込書」をお送りいただくか、電子申請をしてください。

こんにちは赤ちゃん訪問

問 担当の保健相談所

→ダイヤルガイド  P95

おさんが生まれたすべての家庭に助産師・保健師が訪問します。お子さんの体重測定や健康状態の確認、育児や産後のママの体調の相談、子育て支援サービスの紹介などを行います。

対象

生後4か月までのお子さんのある全世帯

訪問までの流れ

出産後に提出していただく「赤ちゃん訪問連絡票(出生通知票)」をもとに訪問します。赤ちゃんが生まれたらすぐに母子健康手帳交付の際にお渡しした郵便はがき「赤ちゃん訪問連絡票(出生通知票)」をお送りいただくか、電子申請をしてください。



電子申請はこちら

※里帰り先での訪問を希望する場合は、里帰り先の区市町村にお問い合わせの上、担当の保健相談所へご連絡ください。里帰り先で訪問を受けた方も生後4か月までは、練馬区での訪問を受けることが可能です。

育児に関する講習会

問 各保健相談所

→ダイヤルガイド  P95

育児・食事・歯の健康に関する講習会を行っています。講座のテーマなどの詳細が決まり次第、区報や区ホームページでお知らせします。

多胎児家庭の移動費補助

問 健康推進課母子保健係

TEL 5984-4621

担当の保健相談所

→ダイヤルガイド  P95

3歳未満の多胎児がいる世帯に対して、予防接種や乳幼児健診、多胎児家庭の交流会などでタクシーを使用する際に利用できる「子ども商品券」を交付します。1世帯あたり年間24,000円相当。

対象 3歳未満の多胎児のいる世帯

交付方法

0歳、1歳、2歳の各年齢で保健師等と面談のうえご申請いただき、1か月程度で交付します。



産後ケア事業

問 健康推進課母子保健係
TEL 5984-4621

助産師のいる施設で母子ショートステイ(宿泊)や母子デイケア(通所)、助産師がご自宅を訪問する産後ケア訪問が受けられる事業です。

対象

産後ケアを必要とする方
※母子ともに医療的な処置の必要がない方

利用形態

	母子デイケア(通所) 〈生後1年未満〉	母子ショートステイ(宿泊) 〈概ね4か月まで〉	産後ケア訪問 〈生後1年未満〉
利用時間	おおむね午前10時～午後4時	最長6泊7日	1回90分程度
利用回数	12日まで 多胎の場合は18日まで	計7日まで	6回まで 多胎の場合は10回まで
食事	あり	あり	なし
利用者負担額	1日 1,500円	1泊2日 7,000円 (その後1日ごとに3,500円増)	1回 500円

- ※各サービスを利用できる対象月齢は事業者により異なります。詳細は事業者にご確認ください。
- ※住民税非課税世帯・生活保護受給世帯は無償・送迎費助成制度あり。
- ※急性感染症にり患している等、状況により利用できない場合があります。

問 育児支援ヘルパー事業 問 在宅育児支援担当課子育て事業係 TEL 3993-1052

産前産後の体調不良などにより、家事支援等を必要とするご家庭に、日常的な掃除・洗濯・食事の支度などをお手伝いするヘルパーを派遣します。

対象期間

妊娠中からお子さんが2歳になった月の末日まで

利用時間

月～土曜 午前9時～午後6時
※祝休日、年末年始を除く
※土曜は一部事業者のみ利用可能です。
※一部事業者は午後5時までの利用となります。

利用限度時間

96時間
※低体重児を出産された方、20歳未満で出産された方、切迫早産・切迫流産の診断を受けた方等は104時間、多胎妊産婦は120時間

利用申込

妊婦面談時に電子クーポンの登録方法等をご案内します。
出産後にご転入された方は区ホームページから電子申請してください。

ケアの内容

乳房ケア、授乳相談、沐浴や沐浴指導、育児相談など

「産後ケア事業」
ホームページ



利用料金

1時間1,000円
※低体重児を出産された方、20歳未満で出産された方、切迫早産・切迫流産の診断を受けた方等は500円
※多胎妊産婦は300円
※住民税非課税・生活保護受給世帯は免除

利用方法

利用にあたっては、事前に申請が必要です。区のホームページからオンライン



問 子育てスタート応援券 問 在宅育児支援担当課子育て事業係 TEL 3993-1052

出生または転入された2歳未満のお子さんがあるご家庭に交付しています(1歳以上で転入された場合は交付申請が必要です)。育児支援ヘルパー事業、ファミリーサポート事業および乳幼児一時預かり事業等にご利用いただけます。

発行される枚数 8枚

赤ちゃんがやってきた

応援券を利用できる事業

育児支援ヘルパー事業 (P51)

出産後の体調不良などで、家事支援等を必要とするご家庭にヘルパーを派遣する事業です。

応援券1枚で利用できる内容

1時間分が無料

助産師ケア事業

助産師による乳房ケア・授乳相談、育児相談、沐浴など、一部の施設では骨盤ケアに利用できます。

応援券1枚で利用できる内容

1回のケアなどにかかる料金のうち、2,000円相当として利用できます。

産科医療機関実施事業

産科医療機関が実施する乳房ケアや育児相談等に利用できます。

応援券1枚で利用できる内容

1回のケアなどにかかる料金のうち、2,000円相当として利用できます。

子育て支援講座

区と協定を結んだ事業者が実施する産後のヨガ等に利用できます。

応援券1枚で利用できる内容

1回の講座にかかる料金のうち、2,000円相当として利用できます。

※2,000円未満でもおつりは出ません。

ファミリーサポート事業 (P73)

区の講習を修了した有償ボランティア(援助会員)がお子さんを1対1でお預かりします。

応援券1枚で利用できる内容

1時間分が無料

乳幼児一時預かり事業 (P74)

5か所の地域子ども家庭支援センター内びよびよで実施する一時預かり事業に利用できます。施設によって利用可能な曜日や時間が異なります。

応援券1枚で利用できる内容

1単位(3時間)分が無料

民設子育てのひろば一時預かり事業

区と協定を結んだ事業者が実施する一時預かり事業に利用できます。

応援券1枚で利用できる内容

1回の預かりにかかる料金のうち、2,000円相当として利用できます。

※2,000円未満でもおつりは出ません。

保育園一時預かり事業

区立保育園および区と協定を結んだ私立保育園が実施する一時預かり事業に利用できます。

応援券1枚で利用できる内容

1回の預かりにかかる料金のうち、2,000円相当として利用できます。

※2,000円未満でもおつりは出ません。

パースデーサポート事業

問 健康推進課 出産・子育て応援担当係 TEL 5984-1336

1歳になるお子さんがいるご家庭に、子育てに関するアンケートや情報提供を行っています。アンケートに回答した方にはギフトを贈呈します。アンケートのご案内はお子さんが1歳の誕生日を迎えてからとなります。

対象

以下のいずれにも該当するご家庭

- ① 満1歳に達する時点で練馬区に住民票があるお子さん
- ② ①のお子さんと同住民票が同一世帯の保護者

ギフト

世帯の出生順位によって以下のとおり

- | | |
|----------|-------------|
| 第1子の場合 | 6万円相当の電子ギフト |
| 第2子の場合 | 7万円相当の電子ギフト |
| 第3子以降の場合 | 8万円相当の電子ギフト |

※ギフトは変更される場合があります。



赤ちゃんがやってきました

3 ひとり親家庭の方へ

手当・助成など

⑥ 児童育成手当(育成手当)

問 子育て支援課児童手当係 **TEL 5984-5824**
 光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の
 福祉事務係 →ダイヤルガイド 📖 P95

ひとり親家庭、またはこれに準ずる家庭の方に手当を支給します。申請者の所得制限あり。児童が施設入所の場合は非該当の場合あり。下記のいずれかに該当する18歳になった年度の3月31日までの児童を養育する保護者が対象です。

- ① 父母が離婚した児童
- ② 父または母が死亡した児童
- ③ 父または母に1年以上遺棄されている児童
- ④ 母が婚姻によらないで出産した児童
- ⑤ 父または母が法令により1年以上拘禁されている児童
- ⑥ 父または母に重度の障害(身体障害者手帳1・2級程度)がある児童
- ⑦ 父または母が裁判所からDV保護命令を受けている児童

手当月額

児童1人につき13,500円

申請時必要書類等

- ① 申請者名義の振込先口座
- ② 父または母の障害を理由とするときは、身体障害者手帳または所定様式の診断書
- ③ 申請者の個人番号カードまたは個人番号が確認できるものと身元確認書類
- ④ 配偶者と対象児童の個人番号が確認できるもの(メモでも可)

⑥ 児童扶養手当

問 子育て支援課児童手当係 **TEL 5984-5824**
 光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の
 福祉事務係 →ダイヤルガイド 📖 P95

ひとり親家庭、またはこれに準ずる家庭の方に手当を支給します。申請者・同居親族の所得制限あり。児童が施設入所の場合は非該当の場合あり。受給者や児童が公的年金を受給して、年金額が手当額より低い場合、その差額を支給。下記のいずれかに該当する、18歳になった年度の3月31日までの児童(20歳未満で中度以上の障害がある方を含む)を養育する保護者が対象です。

- ① 父母が離婚した児童
- ② 父または母が死亡した児童
- ③ 父または母に1年以上遺棄されている児童
- ④ 母が婚姻によらないで出産した児童
- ⑤ 父または母が法令により1年以上拘禁されている児童
- ⑥ 父または母に重度の障害(身体障害者手帳1・2級程度)がある児童
- ⑦ 父または母が裁判所からDV保護命令を受けている児童

手当月額

- ▶ 児童1人目
 全部支給の場合:月額48,050円
 一部支給の場合:月額48,040円~11,340円
- ▶ 児童2人目以降1人につき
 全部支給の場合:月額11,350円加算
 一部支給の場合:月額11,340円~5,680円加算



赤ちゃんがやってきました



申請時必要書類等

- ①申請者名義の振込先口座
※公金受取口座を利用する場合は不要
- ②父または母の障害を理由とするときは、所定様式の診断書(身体障害者手帳をお持ちの方は省略できる場合あり)
- ③受給者や児童が公的年金受給の場合、年金額を確認できる書類
- ④申請者の個人番号カードまたは個人番号が確認できるものと身元確認書類
- ⑤配偶者と対象児童、扶養義務者(同居親族)の個人番号が確認できるもの(メモでも可)

ひとり親家庭等医療費助成(親医療証)

問 子育て支援課児童手当係 TEL 5984-5824
光が丘・石神井・大泉総合福祉事務所の
福祉事務係 →ダイヤルガイド  P95

ひとり親家庭、またはこれに準ずる家庭の方に親医療証を交付し、健康保険で医療を受けたときの自己負担金(食事療養費を除く)を助成します。申請者・同居親族の所得制限あり。住民税課税世帯は一部自己負担金あり。

対象

母子家庭、父子家庭、両親がいない状態の18歳になった年度の3月31日までの児童(20歳未満で中度以上の障害がある方を含む)と、その児童を養育する保護者

費用

住民税非課税世帯 負担なし
住民税課税世帯 1割負担

申請時必要書類等

- ①申請者・児童の加入健康保険の状況が確認できるもの
- ②父または母の障害を理由とするときは、所定様式の診断書(身体障害者手帳をお持ちの方は省略できる場合あり)
- ③申請者の個人番号カードまたは個人番号が確認できるものと身元確認書類
- ④配偶者と対象児童、扶養義務者(同居親族)の個人番号が確認できるもの(メモでも可)

養育費取り決めのための 公正証書作成等費用の助成

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 TEL 5984-1319

養育費の取り決めに関する公正証書の作成や、家庭裁判所の調停申立等にかかる費用について、給付金を支給します。

養育費取り決めのための ADR利用費用の助成

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 TEL 5984-1319

養育費の取り決めのため、ADR(裁判外紛争解決手続)事業者を利用した際の費用について、給付金を支給します。

ひとり親家庭ホームヘルプサービス

問 管轄の各総合福祉事務所相談係
→ダイヤルガイド  P95

練馬区内に住所のある小学生以下の児童がいるひとり親家庭で、就業、修学、疾病等の理由により、子どもの見守りや保育園の送迎、家事などに支援が必要となるときに、ヘルパーの派遣を行っています。専門的な知識や技術を要する看護等はサービスの内容には含まれません。派遣日数は原則月12日まで(就労・家庭状況等により、区が必要と認めた場合は月24日まで)。時間帯は午前7時から午後10時まで。1日8時間を上限とし、30分単位で必要と認められる時間数です。

対象

小学生以下の子どもがいるひとり親家庭

費用

所得に応じて自己負担金が発生する場合があります。

ひとり親家庭等休養ホーム

問 管轄の各総合福祉事務所相談係
→ダイヤルガイド  P95

ひとり親家庭や寡婦に対し、区が指定した宿泊施設の宿泊料を、1人年度内3泊まで助成を行っています。

対象

ひとり親家庭の親と20歳未満の子ども・寡婦
 ※寡婦：かつて配偶者のない女子として20歳未満の児童を扶養していた方で、お子さんが20歳以上となった現在もなお配偶者のいない状態にある方(ご利用日現在、事実上婚姻関係にある方は寡婦とみなしません。)

費用

宿泊料金のうち、大人1人1泊5,000円、子ども1人1泊4,000円を限度に助成

ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金

問 管轄の各総合福祉事務所相談係

→ダイヤルガイド 📖 P95
 生活福祉課ひとり親家庭支援係
 TEL 5984-1319

20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の親が、区の指定を受けた教育訓練講座を受講し修了した場合に、本人が負担した受講経費の60パーセントまたは85パーセント(下限12,001円、上限あり)を支給します。

※受講講座の指定には審査があります。必ず受講申込前にご相談ください。

対象

20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の親で、要件を満たす方
 詳しくはお問い合わせください。

ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金等

問 管轄の各総合福祉事務所相談係

→ダイヤルガイド 📖 P95
 生活福祉課ひとり親家庭支援係
 TEL 5984-1319

20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の親が、就業に結びつきやすい資格を取得するため、養成機関で受講する際、訓練促進給付金を、修了時には修了支援給付金を支給します。

※審査があります。必ず受講申込前にご相談ください。

対象

20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の親で、要件を満たす方
 詳しくはお問い合わせください。

支給額

①住民税非課税世帯

- 訓練促進給付金 月額160,000円
- 修了支援給付金 50,000円

②住民税課税世帯

- 訓練促進給付金 月額160,000円
- 修了支援給付金 25,000円

※訓練促進給付金は、いずれも第2子以降の子ども1人につき月2万円を加算

対象資格

看護師、准看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、保健師、助産師、理容師、美容師、歯科衛生士、鍼灸マッサージ師、社会福祉士、製菓衛生師、調理師 など



赤ちゃんがやってきた

ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 TEL 5984-1319

20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の親または児童が、高卒認定試験の対策のための講座を受講する場合に受講経費の一部を支給します。

※受講講座の指定には審査があります。必ず受講申込前にご相談ください。

対象

ひとり親家庭の親または児童で、要件を満たす方
詳しくはお問い合わせください。

支給額

受講経費の一部(上限あり)

- ①受講開始時40%
- ②受講修了時10%
- ③合格時10%

※詳しくはお問い合わせください。

対象講座

高卒認定試験の合格を目指す講座
(通信制講座を含む)

ひとり親家庭向け学習クーポン事業

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 TEL 5984-1319

ひとり親家庭の子どもに対し、学習機会の体験格差を解消するため、学習塾(通信教育・家庭教師等を含む)で使用できるクーポンを支給します。

対象

児童扶養手当受給世帯または同様の所得水準であるひとり親世帯のうち、中学校1年生から2年生または高校1年生から2年生の生徒がいる世帯

※この他にも要件があります。詳しくはお問い合わせください。

支給額

中学校1～2年生 年間一人あたり10万円
高校 1～2年生 年間一人あたり15万円

ひとり親家庭向け家庭訪問型学習支援

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 TEL 5984-1319

ひとり親家庭に学習支援員が訪問し、学習習慣と基礎学力の定着を図るとともに、子どもや保護者の心に寄り添った悩み相談・生活指導を行います。

対象

児童扶養手当受給世帯または同様の所得水準であるひとり親家庭のうち、小学1年生から中学2年生の児童・生徒のいる家庭

※この他にも要件があります。詳しくはお問い合わせください。

支援期間

8月～翌年3月の8か月間

※訪問は月3回、計24回(各回2時間まで)

ひとり親家庭転宅支援給付金

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 TEL 5984-1319

家賃負担を軽減するため、今より安い家賃の住宅への転宅を希望する世帯に対し、敷金・礼金などの契約費用と引越し費用を助成します。

対象

児童扶養手当または児童育成手当を受けているひとり親家庭のうち、今より安い住宅に転宅することによって、家計の改善が見込まれるとファイナンシャルプランナーが評価した方

※この他にも要件があります。詳しくはお問い合わせください。

※住宅の契約前に家計相談・申請が必要です。

支給額

敷金・礼金などの契約費用と引越し費用(上限40万円)

ひとり親世帯居住支援制度

問 管轄の各総合福祉事務所相談係
→ダイヤルガイド 📖 P95

保証人が見つからないことにより、区内民間賃貸住宅への入居や居住の継続が困難なひとり親世帯の方に、区と協定を結んだ一般社団法人全国保証機構に加盟している民間の保証会社を活用し、入居支援を行います。保証会社との契約に伴い保証会社に支払った保証料に対して、区から補助金が出ます。支給にあたっては所得制限があります。

対象

区内に2年以上居住する18歳未満の児童と母または父のみで構成される母子および父子世帯(ただし、生活保護受給世帯を除く)

助成額

区が協定を結んだ保証会社に支払った保証料の4分の3の金額を助成します(1,000円未満は切り捨て。上限3万円)。

母子生活支援施設

問 管轄の各総合福祉事務所相談係
→ダイヤルガイド 📖 P95

生活上のいろいろな問題のため子どもの養育を十分できない場合に、母親と子どもが一緒に利用できる児童福祉施設です。居室の提供や自立に向けた援助を行います。

対象

18歳未満の子どもを養育している配偶者のいない(またはこれに準ずる)お母さんと子ども

費用

所得に応じて費用負担があります。

ミドルステイ(一時的な住まいの提供)

問 管轄の各総合福祉事務所相談係
→ダイヤルガイド 📖 P95

区が指定する施設内の居室を提供します。離婚前後等において、離婚後の住まい・就業の支援や親子関係の再構築を含めた家庭・生活環境を整えるための支援を行います。

対象

- 日常生活または社会生活を円滑に営む上で困難な問題を抱える女性
- 18歳未満の子どもを養育している配偶者のいない(またはこれに準ずる)お母さんと子ども

費用

所得に応じて費用負担があります。

東京都母子及び父子福祉資金

問 管轄の各総合福祉事務所相談係
→ダイヤルガイド 📖 P95

ひとり親家庭の方が経済的に自立して、安定した生活を送るために必要とする資金をお貸ししています。連帯保証人が必要で、無利子での貸付になります(資金により取扱いが異なります)。

対象

都内に6か月以上住み、20歳未満のお子さんなどを扶養している母子家庭の母または父子家庭の父など

資金の種類

事業開始、事業継続、技能習得、修業、就職支度、医療介護、生活、住宅、転宅、結婚、修学、就学支度

連帯保証人の資格

以下の全てを満たす方

- 原則として引き続いて6か月以上、都内にお住まいの方
- 一定の職業を持ち、または独立して生計を営んでいる方
- この資金について、他の方の連帯保証人になっていない方
- 直接(面前もしくは電話)保証の意思確認がとれる方



赤ちゃんがやってきた

里帰り出産を予定している方へ

～里帰り中もお気軽にご相談ください～

担当の保健相談所⇒ダイヤルガイド  P95

まずは保健相談所にお電話ください

妊娠中・出産後は、体調や環境の変化が大きく、戸惑いや心配ごとが多い時期です。保健相談所では、妊娠・出産・育児についてご相談をお受けしています。区外へ里帰り中であっても、まずはお電話などでお気軽に担当の保健相談所にご連絡ください。

産前・産後に必要なことは、
妊娠中に確認しておきましょう

里帰りされている方も、赤ちゃんがお生まれになりましたら「赤ちゃん訪問連絡票(出生通知票) ( P45)」をお早めにご提出ください。

1 里帰り先での妊婦健康診査費と
新生児聴覚検査費の一部助成 ( P42)

受診票を使用できない助産所や都外医療機関などで、妊婦健康診査・新生児聴覚検査を受けた方に、費用の一部を公費負担額の範囲内で助成します。

※里帰りされる方であっても、妊婦健康診査・新生児聴覚検査を都内契約医療機関および埼玉県一部医療機関で受ける場合には、練馬区で交付した受診票をご使用いただけます。詳しくは、母子健康手帳と一緒に渡す「練馬区里帰り出産等妊婦健康診査費等助成のご案内」または区ホームページをご覧ください。



長期の里帰りを予定している方は、乳幼児健診 ( P62) や予防接種 ( P64) ・里帰り出産等による定期予防接種費用助成 ( P47) についても確認しておきましょう。

2 里帰り先での産婦健康診査費と 1か月児健康診査費の一部助成 (P42)

令和8年4月1日以降に出産した産婦の方、令和8年4月1日以降に出生した乳児の方を対象に、産婦健康診査・1か月児健康診査の費用の一部を公費負担額の範囲内で助成します。詳細は区からの通知や区ホームページにてご確認ください。



3 里帰り先での「こんにちは赤ちゃん訪問」 をご希望の場合

赤ちゃんが生まれたすべてのご家庭を助産師・保健師が訪問する「こんにちは赤ちゃん訪問」(P50)は全国の自治体で実施しているものです。里帰り先での訪問をご希望の方は、里帰り先の自治体にお問い合わせください。また、自治体によっては、練馬区を通して手続きが必要な場合があります。その際は担当の保健相談所までお問い合わせください。里帰り先でこんにちは赤ちゃん訪問を受けた方であっても、生後4か月までは練馬区での訪問を受けることが可能です。



赤ちゃんがやってきた

練馬区外へ里帰りされる方へ



産後の体と心の健康

出産後のママの体と心には大きな変化が起こります。変化に対応し早期に回復するためには、まわりの人たちの理解やサポートが大切です。

産後の体の変化

出産を終えた体は元の体に戻ろうとして子宮収縮や出血が起き、ホルモンバランスの変化や体の疲れから、さまざまな不調が起こります。

- 子宮収縮の痛み
- 悪露（おろ）
- 便秘や痔
- 尿もれ
- 腰痛
- だるさや疲れ など

産後の経過と過ごし方



時期

過ごし方

退院後1～2週

- しっかり体を休めましょう。
- 赤ちゃんのお世話と身の回りのことだけをする。

退院後2～3週

- 体調にあわせて軽い家事を始めてもOK。ただし、疲れたらしっかり休むこと。

1か月健診後

- 無理のない範囲で徐々に普段の生活へ。
- 疲れを感じない程度に外出して気分転換を。

産後の心の変化を知ろう

マタニティブルース

出産後の急激な女性ホルモンのバランスの変化が原因で、2週間程度の間で発症し、気分の落ち込み、イライラ、無気力などの症状が現れることがあります。パートナーやまわりの人と気持ちを共有し理解してもらうことが大切です。

産後うつ

ひどく憂うつな気分になり、何に対しても興味や喜びを感じない状態が2週間以上続く状態を「産後うつ」と言います。不安や焦燥感が強く、食欲不振、不眠など様々な症状があります。早目に専門医に相談をしましょう。

つらい日が続いているにも関わらず1人で抱えこんでしまうと重症化することもあるため、専門医や保健師に相談しましょう。

相談窓口

保健相談所 P95

住まいの地域によって窓口が異なります。

ご家族からの相談も可能です。

【参考文献】公益社団法人日本助産師会「妊娠中の標準的な健康教育」

https://www.midwife.or.jp/user/media/midwife/page/guide-line/tab01/ninsin_kenkouyouiku202112.pdf

ママとパパで
協力しよう

赤ちゃんのいろいろなお世話



産後の過ごし方や赤ちゃんのことなど、ママもパパもわからないことが多く不安でいっぱいかもしれません。そんなときこそ、ママとパパで協力するとともに周囲の人に手伝ってもらったり、子育てサービスを利用しましょう。

泣く



赤ちゃんが泣いたら授乳やオムツ替えをします。ただ、熱など体調で気になることがないのになにをしても泣き止まないときもあります。

- ▶暑い、寒い、かゆいで泣くときも。室温や服装もチェックしよう。
- ▶泣き止まないときは、外でお散歩やドライブも効果的。

授乳



新生児期は2～3時間おきに授乳を行います。夜中の授乳に疲れてしまうことや、人によって母乳トラブルも…。

- ▶夜中の授乳は、役割を分担して無理なく続けられる工夫を。調乳はパパ、授乳はママ、ゲップ出しはパパなど助け合って。

オムツ



新生児は1日に10～13回くらいオムツ替えをします。汚れていると泣いて教えてくれることもありますよ。

- ▶夜のオムツ替えは、ママとパパで交代しながら睡眠時間を確保しよう。
- ▶横漏れが多いときは、オムツのサイズやメーカーを変えてみましょう。

沐浴



新生児はベビーバスで沐浴をします。大人と一緒に湯舟に入るのは約1か月後くらいから。

- ▶沐浴は手のひらが大きく腕力のあるパパが大活躍！
- ▶体を洗う担当と体を拭く担当に分かれて連携プレーを。

家のこと



産後しばらくは安静に過ごします。家事のことは、出産前からママとパパで分担を決めておきましょう。

買い物、洗濯、食事の準備、
血洗い、ごみ出し、etc…



- ▶家事分担は「見えない家事」も忘れないで。
- ▶日用品は出産前に多めに買ってストックしておこう。

きょうだいがいる場合は…

- ▶園への送り迎え、着替えや歯磨きなども協力し合おう。

赤ちゃんがやってきた