

[出会いについて]

人生の3つの大きな出会い

c f) 一期一会

- 1) 出生 (生きて生まれて親と出会う)
- 2) 結婚 (配偶者との出会い)
- 3) 出産 (子どもとの出会い)

平成17年度

マタニティスクールのご案内

妊娠、おめでとうございます。赤ちゃんの誕生が待ち遠しいですね。
お友達をつくりながら、一緒に楽しく学んでみませんか？

	パートⅠ	パートⅡ	申込受付 開始日
	ママと赤ちゃんの栄養 ママと赤ちゃんの歯の健康 交流会	お産にそなえて 赤ちゃんのいる暮らし 交流会	
平成17年4月	13日(水)	20日(水)	3/15(火)
5月	11日(水)	18日(水)	4/15(金)
6月	8日(水)	15日(水)	5/16(月)
7月	13日(水)	20日(水)	6/15(水)
8月	10日(水)	17日(水)	7/15(金)
9月	14日(水)	21日(水)	8/15(月)
10月	12日(水)	19日(水)	9/15(木)
11月	9日(水)	16日(水)	10/17(月)
12月	7日(水)	21日(水)	11/15(火)
平成18年1月	11日(水)	18日(水)	12/15(木)
2月	8日(水)	15日(水)	1/16(月)
3月	8日(水)	15日(水)	2/15(水)

時間：午後1時30分～4時

場所：安佐南区役所 3階 会議室

対象：初めてママになれる、妊娠5ヶ月以降の方

持参するもの：母子健康手帳、筆記用具、テキスト「すこやかファミリー」

* その他、飲み物等必要な方は、各自ご用意ください。

定員：30名 要予約(先着順)

* 予約受付は、午前8時30分からです。



申込み・お問い合わせ先
安佐南保健センター
(安佐南区役所厚生部保健福祉課 保健指導係)
電話 831-4944

平成17年度 パパママ育児スクール年間予定表

開催日	申込受付開始日時
4月 10日(日) 17日(日) 24日(日) 29日(祝)	4月3日(日) 9時～
5月 8日(日) 15日(日) 22日(日) 29日(日)	5月1日(日) 9時～
6月 12日(日) 19日(日)	6月5日(日) 9時～
7月 3日(日) 10日(日)	6月26日(日) 9時～
9月 11日(日) 18日(日) 19日(祝) 23日(祝)	9月4日(日) 9時～
10月 16日(日) 23日(日) 30日(日)	10月2日(日) 9時～
11月 13日(日) 20日(日) 23日(祝)	11月6日(日) 9時～
12月 4日(日) 11日(日) 18日(日)	11月27日(日) 9時～
平成18年 1月 15日(日) 22日(日) 29日(日)	1月8日(日) 9時～
2月 11日(祝) 12日(日) 19日(日)	2月5日(日) 9時～
3月 12日(日) 19日(日) 21日(祝)	3月5日(日) 9時～

*対象

広島市内在住の第1子妊娠中の夫婦
各回40組(教室の参加は1回限り)
(参加時、妊娠16週(5ヶ月)以降であること)

*開催時間

午前10時～12時

*内容

- ・先輩パパの子育て体験談
- ・助産師による育児アドバイス
- ・オムツ交換などの簡単な体験
(内容を一部変更する場合があります)

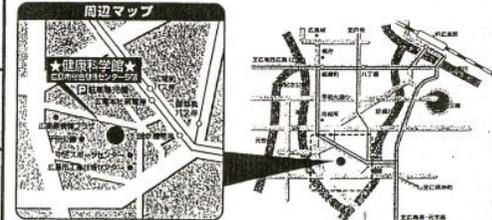


*申込

申込受付開始日時より、電話で先着順
(082) 246-9100
申込受付時間 9時～17時

*場所

広島市健康づくりセンター健康科学館
(中区千田町三丁目8番6号)



交通のご案内

- 電車 広島電鉄 広電本社前下車 徒歩3分
 ◎広島駅一基町駅一広島港(学線) (1番)
 ◎西広島(2号)一福原町一広島港(学線) (3番)
 バス 広電バス 西条橋下車 徒歩5分
 ◎戸原中学一八丁一仁徳沖町(12番)
 広島バス 広電前下車 徒歩3分
 ◎向洋大第一広島駅一元宇品(21-1番 単車通のり)

【休館日】

月曜日(祝日の場合は開館)
祝日の翌日(土日にあたる場合は開館)
年末年始12/27～1/4
この他に臨時休館することがあります。



ホームス ストレスチェック表

生活上の変化	ストレス点数
○ 配偶者の死亡	100
離婚	73
別居	65
○ 親密な家族の死亡、留置所拘留	63
自分の病気、外傷	53
○ 結婚	50
失業	47
夫婦の和解、退職	45
家族の病気	44
○ 妊娠	40
家族が増える、再就職、性の問題	39
経済状態の変化	38
親友の死亡	37
職場の配置換え	36
○ 配偶者との口論	35
一万ドル(百万円)以上の借金か担保	31
子供の独立、親類とのトラブル、仕事の責任変化	29
妻が仕事を始める(辞める)、学校が始まる	26
習慣を改める	24
上司とのトラブル	23
住居変更、転校、仕事の条件が変わる	20
レクリエーション、宗教活動の変化	19
社会活動の変化	18
一万ドル(百万円)以下の借金か担保	17
睡眠習慣の変化	16
家族団らんの回数変化、食習慣の変化	15
休暇	13
クリスマス	12
規則違反	11

[寿 (お祝い事、慶賀)] ——— 腹帯

寿命 天寿

還暦	(かんれき)	—————	60才
古稀	(こき)	—————	70才
喜寿	(きじゅ) (七十七)	———	77才
傘寿	(さんじゅ) (八十)	—————	80才
米寿	(べいじゅ) (八十八)	—————	88才
卒寿	(そつじゅ) (九十)	—————	90才
白寿	(はくじゅ) (百一十)	———	99才

* 「死而不亡者寿」 (老子)

死しても亡 (滅) びざる者は寿

(子が孫を産み、その孫がひ孫を生みと未来に続く子孫の繁栄を願う言葉)

[妊娠経過] p36

妊娠初期				妊娠中期 (安定期)			妊娠後期				
月数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
最終 月経	排 卵	妊 娠 反 応 (+)	母 子 手 帳 申 査	胎 盤 完 成	腹 帯	成 育 可 能		胎 位	里 帰 り	分 娩 方 法 の 選 択	出 産 準 備
					→ 腹困・子宮底計測						
					→ 経腔超音波検査						
					→ 腹部超音波検査						
					経腔 "						

[妊 娠 中 の 血 液 検 査]

(* : 母 子 手 帳 記 載)

1) 妊 娠 初 期 の 血 液 検 査

* 貧 血 検 査

* 血 液 型

(A B O 式 , R h 式)

* 梅 毒 反 応 検 査

* H B 抗 原 検 査

C 型 肝 炎 検 査

2) 妊 娠 中 の 血 液 検 査

* 貧 血 検 査

成 人 T 細 胞 性 白 血 病

H I V 検 査

間 接 ク ー ム ス テ ス ト

※) < B 研 諾 連 菌 検 査
クラミジア 検 査

〔 妊婦健診時の検査 〕

50p

(* 母子手帳記載)

* 尿検査

* 体重測定

* 血圧測定

* 腹囲、子宮底計測

超音波検査

(内診)

〔 日常の相談事項 〕 40p

- 1) タバコ ----- 禁煙を
(できなければ1日10本以内に)
- 2) アルコール ----- 適度に
(但し、アルコールは100%胎盤通過)
- 3) コーヒー ----- 適度なら良い
- 4) 旅行 ----- 妊娠中期に
海外旅行は×
- 5) 性生活 ----- 適度に
(但し早産の傾向のある人は要注意)

〔妊娠・出産にあたって＝J T N〕

- 1) Jikaku (J) 自覚を持つ
- 2) Tanoshimi (T) 楽しみにする
- 3) Nakayoku (N) 仲良くする