



### お子さんの乳幼児健診・離乳食教室の会場は

- 佐久市保健センター
- 臼田保健センター（あいとぴあ臼田）
- 浅科保健センター
- 望月総合支援センター



### お役立ちムービー

沐浴や抱っこの仕方を動画にまとめました♡

両親学級「パパママ教室」でお伝えしている内容となっています！

受講されたパパママも受講されなかったパパママも、

赤ちゃんを迎えたいま、もう一度確認してみたいかでしょうか？



### 赤ちゃんが生まれたママ&パパへ ～ママの体と心の状態にも気を付けて～

#### 母子手帳の

- 7ページ左下部分「赤ちゃん誕生を迎えた両親の気持ち」
- 15ページ「母親自身の記録」を記入して、ママの体や心の状態を確認しましょう♪

産後、涙もろくなった・不安が強まる・やる気が起きないなど、ママの体調や気分について何か気になることがあれば、地区担当保健師へお気軽にご相談ください！

### 働き始めるママへ ～仕事を始める・復帰するにあたり、下記の点を確認してください～

- ・ 出産後、慣らし保育期間を踏まえて、職場復帰の時期を改めて検討する
- ・ 保育所の情報を集め、足を運んでみる
- ・ 産前産後の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申し出る（原則会社経由）
- ・ 育児休業取得中の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申し出る（原則会社経由）
- ・ 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う
- ・ 夫婦それぞれが職場復帰後の働き方（短時間勤務や残業免除等）について会社と相談する



教えて！  
こどもの病気とおうちケア  
ドクター  
無料アプリ配信中  
AndroidはGoogle Playで iPhoneはApp Storeで 教えてドクター 検索

佐久医師会が作成！

お子さんが病気やケガの時の対応が  
まるわかり☆彡



# 佐久市子育てガイド！

子育てのプランに役立ててください

## 子育て期



### 妊娠～子育ての相談窓口

- 佐久 母と子のすこやか相談室 0267-63-3080（直通）
- 臼田 母と子のすこやか相談室 0267-82-3115（直通）
- 浅科 母と子のすこやか相談室 0267-58-2089（直通）
- 望月 母と子のすこやか相談室 0267-53-3111（代表）

佐久：午前8時30分～午後5時まで

その他：午前8時30分～正午まで