

# 教えて！母子コサ〜ん



母子コさんとは母子保健コーディネーター（通称：母子コ）のことで、妊娠中から子どもさんが1歳になる頃まで子育ての相談に応じたり、子育て情報や使えるサービスについて教えてくれる専門職（保健師・助産師・看護師）です。

## 母子コさんが教える 出産までにすることリスト



〜はじめての出産の場合〜

- 里帰りをするか決めよう（県外の場合は31～35週までには帰るとよいです）  
→該当する人は ①へ
- 日中に陣痛が起きた時の病院への行き方を考えよう  
→誰か送ってくれる人はいる？誰もいない場合は ②へ
- 入院に必要な品をまとめておこう  
→急な入院にも備えて妊娠8～9ヶ月頃にはまとめておきましょう ③へ
- 育児グッズを購入しておこう  
→何をどこまで準備したらよい？ ④へ
- 産後の生活をパートナーと確認しましょう  
→産後の生活はどう変わるの？ ⑤へ



〜上に子どもさんがいる出産の場合〜

- 出産前後の上の子のお世話について考えておこう  
→入院中とか誰がお世話する？ ⑥へ



出産や育児に不安があるときは、1人で抱え込まず家族や病院、地域の相談先を頼りながら一緒に考えていきましょう。

母子コはあなたに合ったサービスや事業等お伝えできますので、お気軽にご相談ください。

## ①里帰りをするか決めよう



里帰り中の妊婦健診、新生児聴覚検査、産婦健診は一旦自己負担となりますが、最終受診日から1年以内に申請すれば一部もしくは全額が払い戻されます。

<申請方法>

窓口または郵送にて申請

<必要なもの>

- (1) 交付申請書（妊婦健康診査、新生児聴覚検査、産婦健康診査それぞれあり）  
※ホームページからダウンロード可
- (2) 受診した医療機関の領収書（原本）
- (3) 受診した医療機関の明細書（ない場合はご相談ください）
- (4) 預金通帳等の写し（支店名・口座名・口座名義人の確認できるもの）
- (5) 宮崎市の助成券（妊婦健康診査、新生児聴覚検査、産婦健康診査それぞれあり）  
※新生児聴覚検査は親子健康手帳の聴覚検査の結果の写しも必要です

## ②日中に陣痛が起きた時の病院への行き方を考えよう



家に1人で居る時に陣痛が起きたら、どうやって病院に行こう…

そんなあなたにオススメなのが、子育てタクシーやママサポートタクシーです！  
研修を受けたドライバーが運転し、通常料金で乗車できます。（事前登録必要）

<子育てタクシー>

エムアール交通 株式会社（宮崎市永楽町144番地）

TEL0985-22-7163

三和交通グループ 宮崎タクシー株式会社（宮崎市鶴島3丁目24番地）

TEL0985-23-5481

<ママサポートタクシー>

第一交通グループ 宮崎第一交通株式会社（宮崎市昭栄町57番地）

TEL0985-65-3331

### ③入院に必要な品をまとめておこう



妊娠36週（10か月）からは週1回の妊婦健診になります。予定日は40週1日ですが、母体や胎児の状況によっては早く出産が始まる場合もあります。病院からお産セットなど入院に向けての話があったら、いつ入院になっても困らないように準備しておきましょう。

＜必要なもの＞詳細は病院に確認してください

親子健康手帳、診察券、健康保険証

コップ、箸

ティッシュペーパー、ビニール袋

ペットボトル用キャップストロー（陣痛室での水分補給など意外と便利です）

携帯電話の充電器、延長コード、イヤホン

4～5日分の肌着やタオル、洗面用具

赤ちゃんのおくるみ（バスタオルでも可） など

帝王切開の時は、  
・産褥ショーツ  
・前開きパジャマ など  
病院に確認を！

※急な入院に備えて、家族と入院バッグの置き場や、必要物品について共有しておきましょう。

### ④育児グッズを購入しておこう



色々ある育児グッズ。準備はしたけど使わなかったという物もなかにはあります。ここでは、必ず使う物を紹介します。

チャイルドシート（退院時から使います）

オムツ、おしりふき、哺乳瓶、ミルク

※日常的に使うものはドラッグストアにも売っていて、退院時に寄って購入することもできます

哺乳瓶の消毒物品

肌着（ミルクや母乳の吐き戻しが多いので多めに買っておくのがオススメ）

ガーゼハンカチ（沐浴やよだれかけに使用できます）

ベビーソープ、綿棒（おへそのお手入れに使用します）

ベビーベッドやベビーバスは一定期間しか使用せず、場所も取るのでレンタルや代用も可能です（ベッド→布団、ベビーバス→衣装ケースなど）

## ⑤産後の生活をパートナーと確認しましょう



産後は出産による体力低下やホルモンバランスの変化で身体も心も不安定になります。また新生児期は約3時間おきに授乳が必要で、休息が取りづらい生活リズムと慣れない育児（何で泣いているのか分からない、泣き止まない、寝ないなど）で辛く感じることもあります。

あなたもパートナーもいちから育児を始めており、分からないことだらけでぶつかることもあります。

今のうちに産後の生活をイメージし、できることは役割分担しましょう。

- ◎食事はどうする？（自炊、弁当、総菜、配食サービスなど）
- ◎家事はどこまでやる？（毎日掃除機かける？風呂掃除する？など）
- ◎名もなき家事を確認しよう（食事の洗い物、洗濯物を干す・たたむ、ごみの分別など）
- ◎夜中の授乳はどうする？（おっぱいあげる？ミルクにする？）
- ◎赤ちゃんが寝てくれなかったらどうする？（交代で寝る？一緒に起きて見守る？）
- ◎困ったら誰に相談する？

### <家事代行サービス>

- ・ふれあいハートサービス…会員登録（年会費要）が必要で、事前にサービス券を購入して利用します。

社会福祉法人 宮崎市社会福祉協議会（花山手東3丁目25-2）市総合福祉保健センター内  
Tel0985-52-5131

- ・シルバー人材センター…1人2時間以内でできる仕事を依頼できます。  
宮崎市シルバー人材センター（祇園2丁目135）  
Tel0985-25-1430

### <相談先>

- ・産前産後サポート室…妊娠中から1歳ごろまでの赤ちゃんの育児相談に母子コが応じます
- ・保健センター…子育てに関する様々な相談（育児や発達など分からないこと、不安なことについて）に保健師等が相談に応じます  
※連絡先は親子健康手帳の裏をチェック

- ・助産院・宮崎か母ちゃっくらぶ…地域の助産師さんと妊娠中から相談できます。  
電話での相談も可  
一般社団法人 宮崎県助産師会 Tel0985-35-7210  
※ホームページで助産院マップも見れます

- ・こども家庭支援センターつぼみ…妊娠中から子育てに関するあらゆる相談をお受けしています。（8時～21時受付）  
社会福祉法人 カリタスの園 つぼみの寮（宮崎市吉村町沖の原1543）  
Tel0985-78-3737

## ⑥出産前後の上の子のお世話について考えておこう



上の子が保育園に通園している場合は送り迎えは誰がするか、入園していない場合は入院中の上の子のお世話は誰がするのか、退院後赤ちゃんと上の子のお世話を同時にすることになるので、家族内でどう役割分担するのか考えておきましょう。

### <産前・産後期間の入園>

- ・産前6週（多胎児出産の場合は14週）に入る月から産後8週に入る月まで対象  
※申請には就労証明書等必要書類があるので、検討している場合は早めに流れを確認しておきましょう

### <ファミリーサポートセンターみやざき>

- ・保育園等への送迎や一時預かりなどのサービスとして利用できます（事前登録必要）  
宮崎市宮崎駅東3丁目6番地7 宮崎市男女共同参画センターパレット内  
Tel0985-62-0252

### <一時預かり>

- ・保育園、認定こども園で月14日を限度にお預かりしています。  
預かり希望の施設へ直接申込みしてください。
- ・生後6か月から、みやざき子育て支援センター・高岡地域子育て支援センターで一時預かり事業をしています。（1日3時間以内、1か月60時間まで）

みやざき子育て支援センター（宮崎市宮崎駅東3丁目6番地7）  
宮崎市男女共同参画センターパレット内  
Tel0985-25-2050

高岡地域子育て支援センター（宮崎市高岡町内山2877番地）  
高岡福祉保健センター「穆園館」内  
Tel0985-82-5294

まずは  
お電話を！

最後に、

どれだけ備えてもイメージしていても思い描いた出産や育児ではない時もあります。もし、ご自身の出産や育児にわだかまりを感じる時は、ゆっくりと話を聞いてくれる人に思いを話してみてください。

もちろん、母子コに話してもらっても大丈夫です。

産前産後サポート室〔北〕 Tel0985-73-8030

産前産後サポート室〔南〕 Tel0985-85-1137

E-mail: 10oyako@city.miyazaki.miyazaki.jp