



# はぴねす (山武市子育て世代包括支援センター)

地域とつながる 母子手帳アプリ  
『子育てアプリ “さんむの子”』



無料ダウンロードできます！

妊娠期から子育て期まで、**保健師**や**助産師**など母子保健コーディネーターが、一人ひとりに寄り添いながら相談支援を行います。不安や心配なことがあればお気軽にご相談ください。

予想外の妊娠で不安な方もご相談ください



妊娠前

ご希望に沿って出産の流れや赤ちゃんの抱き方・沐浴などについて説明します



妊娠期

出産



乳児期



計測・相談等  
随時受け付けます  
(要予約)

幼児期

## 母子健康手帳の交付

妊娠届出時には、母子保健コーディネーターが悩みや不安などを聞きながら母子健康手帳を交付します。  
「子育てケアプラン」をお渡しします。

## 産後ケア事業 (有料)

出産後のお母さんが、休息したり育児の悩みを相談したりすることによって、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんの育児に取り組めるようにお手伝いします。事前の申請が必要です。

## 妊娠・出産・乳幼児期の悩み

- はじめての妊娠でいろいろ不安・・・
- 赤ちゃんの準備は何をすればいいの？
- おっぱいやミルクが足りているか心配・・・
- 夜泣きがひどくてしんどい！
- イライラしてしまう！



一人で悩まず  
ご相談ください！



## 子育て情報の提供

妊娠・出産・育児に関する情報を提供します。**妊娠8か月時**・**産後2か月時**に全ての方にお電話します。ご希望の方には個別で相談をお受けします。また、赤ちゃんが生まれてから1か月以内に、すべての世帯を訪問します。



電話 **0475-80-1381**  
場所 **山武市成東保健福祉センター 3階**  
(来所の際は1階事務室へお声かけください)  
時間 **平日8:30~17:00**  
(妊娠届出は時間に余裕をもってお越しください)