

■妊娠・出産・子育て
大切な時期を“元気”に過ごすために
～積極的に取りたい栄養素～

葉酸

胎児の発育に欠かせない重要なビタミンです。特に妊娠する前から妊娠初期にかけて取ることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害※発症リスクが軽減するといわれています。

▷葉酸を多く含む食品

ほうれん草、春菊、ブロッコリー、枝豆、いちご など



※ 脳や脊椎などの中枢神経の源になる神経管の形成不全

カルシウム

妊娠中に胎児の骨や歯をつくるカルシウムは、常に必要とする栄養素なので、積極的に取る必要があります。

また、サケ、サンマ、イワシ、しいたけなどに多く含まれるビタミンDと合わせて取ることで吸収率が高くなります。

▷カルシウムを多く含む食品

牛乳、プレーンヨーグルト、小松菜、干しエビ、ちりめんじゃこ など

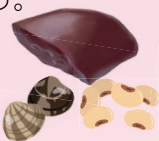


鉄

妊娠が進むにつれ、必要となる血液量が増えるため、体内の貯蔵鉄が不足して鉄欠乏性貧血になりやすくなります。出産時の異常出血などの予防や、産後の体力回復・母乳分泌のためにもしっかりと取りましょう。

▷鉄を多く含む食品

レバー、赤身の肉や魚、あさり、大豆、小松菜 など



食中毒や魚など、妊産婦の食事の注意点については、厚生労働省のホームページをご覧ください。



☎こども支援課母子健康係 ☎(28)5523

24時間365日、医師に相談できる



医療相談アプリを導入します！

子育て中は、急な発熱や体調不良などで不安になることがあります。

市では、18歳以下のお子さんがある世帯や妊婦を対象に、24時間365日、スマホで医師へ相談できる医療相談アプリ「LEBER」のサービスを8月から開始します。

対象となる世帯には、登録方法を記載した案内を8月中旬以降、順次郵送します。



また、妊娠届や出生届、転入届などの手続きの際にもご案内します。

夜間や休日の急な体調不良など、病院に行くべきか判断に迷ったときに、ぜひご活用ください。

●対象

◇本市に住民登録のある18歳以下のお子さんがある世帯

◇本市に住民登録のある妊婦

●利用料 無料

※案内が届きましたら、記載された二次元コードから登録のうえご利用ください。

☎こども支援課子育て支援係 ☎(28)5521

子育て支援アプリ 『ぽっかぽか』

// 便利な情報をお届けするワン！



▼ダウンロードはこちら

