

● 痔

出産時のいきみによって、ほとんどの方が切れ痔や脱肛になります。便秘すると症状は悪化しやすいので、産後は便秘にならないよう、食生活を整えることが大切です。



● 腰痛

出産時には骨や筋肉の産道が広がって赤ちゃんの通り道を作ります。このため産後しばらくは、骨盤や腰の骨のつながりが緩んでいて、腰痛の原因になります。

腰痛が強い方は、腰痛ベルトや腹帯などで骨盤をサポートしてあげると比較的楽に過ごせます。骨盤の緩みは産後8週ぐらいして元の状態に戻ります。

2

産後のゆううつ

出産後は、自分の体に起こる変化や生まれてきたわが子のことなど、何もかもが初めての体験で、戸惑うことが多いものです。睡眠も不規則になり、疲労感や不安感が積み重なり、一時的に精神的に不安定になることがあります。このような状態を「マタニティーブルーズ」といい、涙もろくなる、食欲がなくなり意欲が低下する、怒りっぽくなる、眠れないなど、出産後10日以内に症状があらわれることが多いようです。

このような様子が見られるときは、無理をして自分で治そうとせずにまず何より家族に話してみましょう。出産した病院の医師や助産師、市町の保健師に相談されることもお勧めします。

このような症状が2週間以上続く際には、産後うつ病の可能性もあります。

症状によっては病院で抗うつ剤の処方を受けることもできますので、産後2週間目の「産婦健診」も活用しつつ、がまんせずに受診し、ご相談ください。





子育てに役立つ情報満載！ 広島県の子育てポータル イクちゃんネット



「イクちゃんネット」
で検索



1. 妊娠・出産

これからパパ・ママになる方、子育てがはじまった方に役立つ、体調管理やケア・手続きのことなどの情報を紹介しています。

2. 子育てナビ

行政上の手続きや支援制度、子供の成長に関することなどを調べるときに便利です。

3. いざというとき

急なケガや事故、病気へのとっさの対応に役立ちます。地域別や情報別に事例がまとまっています。

4. イクちゃんサービス

子育て家庭にうれしいサービスが受けられる「子育て応援イクちゃんサービス」参加店を紹介。地域や条件から探せるだけでなく、現在地からも参加店を検索できます。

5. イベント情報

親子で参加できるイベントや、子育て中のパパ・ママはもちろん、これからパパ・ママになる方に役立つ講座や講演会の情報もたっぷり。

各市町母子保健相談窓口一覧

● 各市町母子保健相談窓口

(令和6年4月1日現在)

市町名	担当課	郵便番号	住 所	電話番号
広島市	こども未来局こども青少年支援部	730-8586	広島市中区国泰寺町一丁目6番34号	082-504-2623
	中区厚生部地域支えあい課	730-8565	広島市中区大手町四丁目1番1号	082-504-2109
	東区厚生部地域支えあい課	732-8510	広島市東区東蟹屋町9番34号	082-568-7735
	南区厚生部地域支えあい課	734-8523	広島市南区皆実町一丁目4番46号	082-250-4133
	西区厚生部地域支えあい課	733-8535	広島市西区福島町二丁目24番1号	082-294-6384
	安佐南区厚生部地域支えあい課	731-0194	広島市安佐南区中須一丁目38番13号	082-831-4944
	安佐北区厚生部地域支えあい課	731-0221	広島市安佐北区可部三丁目19番22号	082-819-0616
	安芸区厚生部地域支えあい課	736-8555	広島市安芸区船越南三丁目2番16号	082-821-2820
	佐伯区厚生部地域支えあい課	731-5195	広島市佐伯区海老園一丁目4番5号	082-943-9733
呉 市	子育て世代包括支援センターえがお	737-0041	呉市和庄一丁目2番13号	0823-25-3597
	呉市保健所西保健センター	737-0041	呉市和庄一丁目2番13号	0823-25-3542
	呉市保健所東保健センター	737-0112	呉市広古新開二丁目1番3号	0823-71-9176
竹原市	健康こども未来課こども家庭支援係 (竹原市こども家庭センター)	725-0026	竹原市中央三丁目14-1	0846-22-7160
三原市	こども安心課	723-8601	三原市港町三丁目5番1号	0848-67-6061
尾道市	健康推進課	722-0017	尾道市門田町22-5	0848-24-1960
福山市	あのねキッズコム	720-0063	福山市元町1番1号(子育て応援センター)	084-932-7233
	あのね ふくやま	720-8501	福山市東桜町3番5号(福山市役所内)	084-928-1357
	あのね 松永支所	729-0104	福山市松永町三丁目1番29号	084-930-0422
	あのね 北部支所	720-1132	福山市駅家町大字倉光37番地1	084-976-1218
	あのね 東部支所	721-0915	福山市伊勢丘六丁目6番1	084-940-2583
	あのね 神辺支所	720-2123	福山市神辺町大字川北1151番地1	084-962-5056
	あのね 伊勢丘こども園	721-0915	福山市伊勢丘三丁目6番5号	084-940-6655
	あのね 水呑立正保育所	720-0832	福山市水呑町三新田一丁目107番地	084-956-1630
	あのね 付属こども園	720-0031	福山市三吉町一丁目6番3番地	084-925-2621
	あのね 柳津保育所	729-0114	福山市柳津町五丁目1番20号	084-933-4224
	あのね 新市保育所	729-3103	福山市新市町新市867番地5	0847-52-5580
	あのね 神辺保育所	720-2124	福山市神辺町大字川南1030番地2	084-963-0093
	あのね めまくま	720-0403	福山市沼隈町下山南1255番地 (めまくま子育て支援センター内)	084-987-1121

市町名	担当課	郵便番号	住 所	電話番号
府中市	子育て応援課ネウボラ推進室	726-0004	府中市府川町186-1(府中天満屋2階)	0847-44-6688
	上下支所地域共生係	729-3431	府中市上下町上下1013-4 (上下地域共生交流センター内)	0847-62-2231
三次市	健康推進課	728-8501	三次市十日市中二丁目8番1号	0824-62-6257
庄原市	保健医療課 母子保健係	727-8501	庄原市中本町一丁目10番1号	0824-73-1214
大竹市	保健医療課	739-0692	大竹市小方一丁目11番1号	0827-59-2140
東広島市	こども家庭課	739-8601	東広島市西条栄町8番29号	082-420-0407
廿日市市	子育て応援室	738-8512	廿日市市新宮一丁目13番1号	0829-30-9188
安芸高田市	健康長寿課	731-0592	安芸高田市吉田町吉田791番地	0826-42-5633
江田島市	子育て支援課	737-2122	江田島市江田島町中央四丁目18番28号	0823-42-2852
府中町	子育て支援課	735-0023	安芸郡府中町浜田本町5番25号	082-286-3258
海田町	こども課	736-8601	安芸郡海田町南昭和町14-17	082-823-9227
	ひまわりプラザ	736-0052	安芸郡海田町南つくも町11-16	082-824-1225
熊野町	健康推進課	731-4292	安芸郡熊野町中溝一丁目1番1号	082-820-5637
坂町	保険健康課(保健センター)	731-4314	安芸郡坂町坂西一丁目18番14号	082-885-3131
安芸太田町	健康福祉課	731-3622	山県郡安芸太田町下殿河内236番地	0826-22-0196
北広島町	こども家庭課	731-1595	山県郡北広島町有田1234	0826-72-7350
大崎上島町	保健衛生課 (母子健康包括支援センター)	725-0401	豊田郡大崎上島町木江4968	0846-62-0330
世羅町	子育て支援課	722-1192	世羅町大字本郷947番地	0847-25-0295
神石高原町	子育て応援課	720-1522	神石郡神石高原町小島1701番地	0847-89-3368

面接相談・電話相談

名 称	実施内容	電話番号
広島県性と健康の相談センター	妊娠・出産・子育て・思春期・更年期・不妊等に関する相談 毎週木・土・日10:00～12:30、毎週火・水・金15:00～17:30 ※祝日・年末年始はお休み	082-870-5445(不妊) 082-870-5446(健康相談)
小児難病相談室	悩み・不安等の電話・来所・メール・オンラインによる相談(来所は要予約・広島大学病院内の難病対策センター) 月～金(祝日・年末年始を除く) 10:00～12:00 / 13:00～16:00 https://cidc.hiroshima-u.ac.jp/	082-256-5558

児童相談所

※18歳未満の児童のさまざまな問題について相談に応じたり、児童の一時保護なども行っています

機 関 名	所在地	電話番号	所轄区域
広島県西部こども家庭センター	広島市南区宇品東4-1-26	082-254-0381	呉市・竹原市・大竹市・東広島市・廿日市市・江田島市・府中町・海田町・熊野町・坂町・安芸太田町・北広島町・大崎上島町
広島県東部こども家庭センター	福山市瀬戸町山北291-1	084-951-2340	三原市・尾道市・福山市・府中市・世羅町・神石高原町
広島県北部こども家庭センター	三次市十日市東4-6-1	0824-63-5181	三次市・庄原市・安芸高田市
広島市児童相談所	広島市東区光町2-15-55	082-263-0694	広島市

療育相談専門機関

機 関 名	住 所	電話番号
広島県立総合リハビリテーションセンター	東広島市西条町田口295-3	082-425-1455
広島県立松陽寮	東広島市八本松町米満198-1	082-428-6671
広島県立福山若草園	福山市水呑町三新田一丁目538番地	084-968-0230
広島県発達障害者支援センター	東広島市西条町西条414番地31サポートオフィスQuest内	082-490-3455
広島市発達障害者支援センター	広島市東区光町2-15-55 広島市こども療育センター内	082-568-7328
広島市こども療育センター	広島市東区光町2-15-55	082-263-0683
広島市北部こども療育センター	広島市安佐北区可部南5-8-70	082-814-5801
広島市西部こども療育センター	広島市佐伯区海老山南2-2-18	082-943-6831
こども発達支援センター	福山市三吉町南2-11-22 福山すこやかセンター東館	084-928-1351

(令和6年4月1日現在)



「はじめてのパパ・ママへ お医者さんからの子育てアドバイス」をお手に取っていただき、ありがとうございます。この冊子では、健診でよく質問されることを中心に、さまざまな情報やアドバイスをまとめてみました。また、役に立つホームページや市町の相談窓口も掲載されています。

でも、「これで本当に大丈夫なのか」と不安に思う時や、「よくわからないから、誰かに聞いてみたい」と思う時には、お近くの小児科を受診してください。かかりつけ医となって、親身に赤ちゃんの成長を見守ってくれるはずです。

この冊子が、皆様の子育ての一助となり、まわりにいる子育て応援団をつなぐ架け橋になれば幸いです。

2025年2月 第3版

はじめてのパパ・ママへ ～お医者さんからの子育てアドバイス～

監修：一般社団法人広島県医師会
広島県小児科医会、広島県産婦人科医会

執筆：木村 真人、佐藤 貴、佐々木 伸孝、新甲 さなえ、鈴木 淳司、
田邊 道子、森 美喜夫、山本 恵 (五十音順・敬称略)

発行：広島県健康福祉局子供未来応援課
〒730-8511 広島市中区基町10-52 TEL:082-513-3171

困ったときは

広島県小児救急医療電話相談（こどもの救急電話相談）

平日 午後7:00～翌朝8:00

土日祝・年末年始 午後5:00～翌朝8:00

局番なしの **#8000**

または **082-555-8870**

（ダイヤル回線、IP電話（050）、ひかり電話、大竹市の固定電話をご利用の方）

夜間にこどもが急病になったときに、受診の必要性や
ご家庭でできる応急処置などを電話でアドバイスします。

広島県性と健康の相談センター

毎週木・土・日10:00～12:30、毎週火・水・金15:00～17:30

※祝日・年末年始はお休み

082-870-5446

妊娠・出産・子育てに関することなど、
幅広い相談に助産師が応じます。



医療情報ネット（ナビイ）

診療可能な日時や診療科目などから、病院や診療所を
検索できます。



救急相談センター

24時間365日

局番なしの **#7119**

（つながらない場合や、県外から携帯電話でかける場合は、082-246-2000へ）

急なケガや病気をしたとき、救急車を呼んだ方がいいか、
今すぐに病院に行った方がいいかなど、適切な対処方法を案内します。

こどもの救急（公益社団法人日本小児科学会）

<http://kodomo-qq.jp>

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するか
どうか、判断の目安を提供しています。