

システム名は、“そだつWA”といます。

システムには訪問前・訪問中・訪問後の3つのモードがあります。

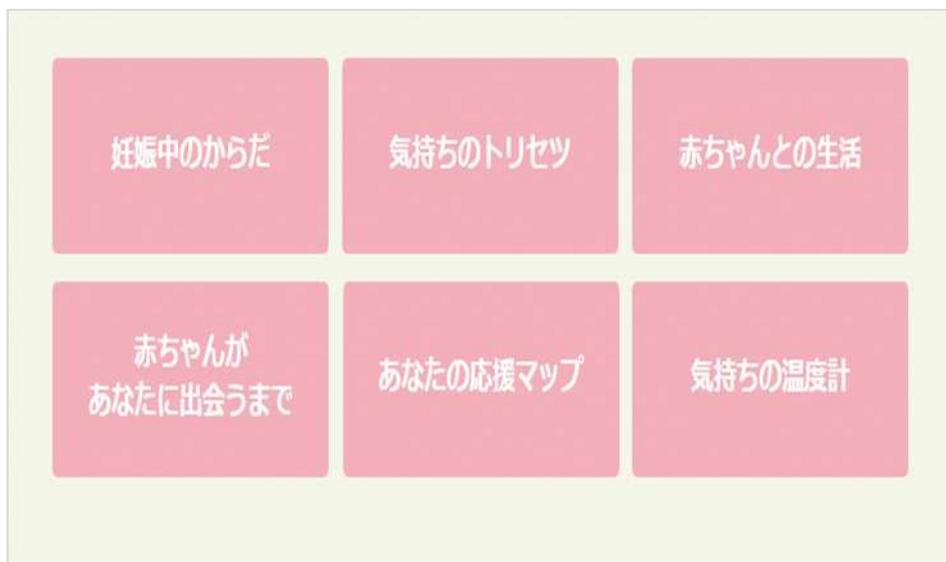


「訪問前」では、保健師の知識・技能の向上を目指して、動画・音声等も入った面接スキル向上のための学習コンテンツや、妊婦のメンタルヘルス支援方法を学習できるコンテンツなどがあります。



「訪問中」では訪問先で保健師と妊婦と一緒にみるコンテンツになります。コンテンツの一部には動画・音声等も入っています(2～4ページ参照)。

「訪問後」では、アセスメント記録の記入、気持ちの温度計の判定内容など訪問結果が参照できるようになっています。



赤ちゃんがあなたに  
 会うまで

### 赤ちゃんの発達の全体像

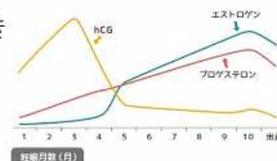


妊娠月数	妊娠週数	赤ちゃんのからだの変化	赤ちゃんの大きさ※
1か月	0週	妊娠前最後の生理が始まった日から数えます	
	1週		
	2週	妊娠（受精）	
	3週	着床	
2か月	4週		「ごま」サイズ 0.4～2.5mm
	5週	 <ul style="list-style-type: none"> <li>心臓、脳、脊髄がつくられ始める</li> </ul>	「りんごの種」サイズ 2～6mm

気持ちのトリセツ

### ホルモン変化と感情

赤ちゃんを産むために、妊娠初期から産後まで女性のホルモンは大きく変動します。



それらのホルモン変動が体の変化だけではなく、脳にも影響し、イライラ、抑うつ、不安、涙もろさなどを経験するのです。

そだっWA

鉄分

- 鉄分は、どのくらい摂取すればいいの？
  - 妊娠初期：少なくとも1日に7.3mg、できれば8.8mgを目指しましょう
  - 妊娠中期・後期：少なくとも1日に17.8mg、できれば21.3mgを目指しましょう
- 何をどれだけ食べればいいの？

 紅福ひじき 5g (小さじ1) 0.3mg	 しじみ 10個 (殻つき30g) * 0.6mg	 あさり (缶煮) 20g (大きじ2) 3.8mg	 納豆 1パック (50g) 1.7mg
 枝豆 30個 (100g) * 1.3mg	 がんもどき 1個 (25g) 0.9mg	 小松菜 1/3束 (100g) * ゆで：1.9mg	 レーズン 20個 (12g) 0.3mg
			

そだっWA

妊娠中のからだ

食事メニュー例

😊 + ベジプラス → 😊👍

- 野菜が入ったおかずを毎日1回は食べるように心がけましょう。野菜を食べることによって、お母さんの健康だけでなく、赤ちゃんの健康も守れます。
- 家で調理できない場合は、スーパーやコンビニで野菜入りのお惣菜を選んでみましょう。
- 選ぶときは、ほうれん草など緑の葉っぱの野菜を選ぶと葉酸が入っています。

	 ほうれん草のソテー
	 枝豆
	 サラダ
	

そだつWA 訪問中: a1001 様 妊娠中のからだ

### 急な出産に備える

- 陣痛はいつ来るかわからないので、緊急連絡先（病院の夜間受付、タクシー、近くに住む家族や親しい友人など）を携帯電話に登録したり、家族に入院準備の置き場所や入院中のお願いを伝えておきましょう。破水した場合に必要なバスタオルも多めに用意しておきましょう。
- 陣痛が来たら、誰とどのように産院に向かうのか色々の状況（例：平日の昼間、外出中、夜間）に応じた対応の仕方を考えておきましょう。きょうだいがいる場合は、預け先などを相談しておきましょう。
- 陣痛が来たときに産院に向かうのに使える「陣痛タクシー」にも、事前にウェブ登録（ウェブが使えない場合、電話でも可）しておきましょう。足立区で使える陣痛タクシーは、以下の通り。
  - 日本交通「陣痛タクシー」03-5755-2151
  - 大和自動車交通「たまごタクシー」03-6757-7170
  - 日の丸交通「子育てタクシー」03-3811-1156
  - kmタクシー「マタニティ・マイタクシー」03-5520-5690
  - 東京無線タクシー「プレママ安心タクシー」03-3368-9111

### あなたの応援マップ

妊婦に必要な情報を地図上に表示し、妊婦が支援を受けの際に「どこに行けばいいか」がすぐに分かるようになっています。

そだつWA 訪問中: a1001 様 あなたの応援マップ

子どもを預けるところ	親子で外出するところ	医療機関	行政の相談機関
<input type="checkbox"/> 足立区認可保育所 <input type="checkbox"/> 東京都認証保育所 <input type="checkbox"/> 認定こども園 <input type="checkbox"/> 私立幼稚園 <input type="checkbox"/> 小規模保育施設 <input type="checkbox"/> 家庭的保育事業（保育ママ）	<input type="checkbox"/> 子育てサロン <input type="checkbox"/> 児童館サロン <input checked="" type="checkbox"/> あかちゃんタイム（図書館） <input type="checkbox"/> 赤ちゃん休憩室 <input type="checkbox"/> 子どもと楽しめる公園	<input type="checkbox"/> 休日応急診療・平日夜間小児期救急診療 <input type="checkbox"/> 小児科	<input type="checkbox"/> 保健所・保健センター <input type="checkbox"/> 相談先（子育て・子どもの発達） <input type="checkbox"/> 相談先（生活） <input type="checkbox"/> 相談先（DV）