

地震・水害にあわれた 妊婦さん・赤ちゃんを持つお母さん・女性の皆様へ

被災者の皆様 心より お見舞い申し上げます。

私たち助産師は、いつでも女性の味方です。避難所での生活は不便で、心細いと思いますが、皆様が少しでも健やかに過ごすことができますようお祈りいたします。

●おなかの赤ちゃんのこと

- ・今は心配が先にたってしまうと思いますが、赤ちゃんがおなかの中で元気に動いていれば大丈夫です。もし、胎動が少なくなる、おなかが張って痛みがあるようなら、病院に搬送してもらうように責任者へ言いましょう。

●保温しましょう

- ・使い捨てカイロや靴下、毛布等により保温をしましょう。
- ・赤ちゃんはできるだけ抱っこし、添い寝をしましょう。
- ・妊娠中は冷えるとお腹がはったりする場合があります。できるだけ暖かくして横になりましょう。

●母乳をあげましょう

- ・赤ちゃんにしっかりお乳を吸わせましょう。極度のストレスや恐怖で一時的に母乳の出が悪くなることはあっても、それは一過性のものです。一時的に出が悪くなくても、あげているとまた母乳は出てくるようになります。
- ・母乳のトラブルや心配な時は、巡回した助産師などへ相談しましょう。携帯電話などが通じるようになったら、電話・メールでの相談もできますので、遠慮なく何でも相談しましょう。

●清潔を保つために

- ・外陰部や手指の清潔が保ちにくい場合、使い捨ておしぼりや清浄綿を利用しましょう。

●ご自身の安全のために

- ・トイレや暗がりには女性一人ではけして行かないようにしましょう。
- ・お互い声を掛け合って、安全を確認しましょう。



ストレスをためないでといっても今は難しいことでしょう。ささいなことでも誰かに聞いてもらうだけですっきりするものです。電話やメールが通じる環境になったら、全国各地の「子育て・女性健康支援センター」が皆様の相談をお受けいたします。どうぞ遠慮なくご相談ください。

～あなたのそばに助産師はいます～
社団法人日本助産師会
TEL 03-3866-3054

子育て・女性健康支援センター 一覧

センターでは、助産師による電話相談を行っています。全国どこのセンターでも電話相談を受け付けます。

支部	所在地	電話番号
北海道	札幌市清田区清田 7 条 1 丁目 38-15 助産院 hug ネット 月～金曜日(祝日を除く) 10時～16時	080-3291-4188
青森県	青森市駒込字蛸沢 289-39 ハローベビー助産院内	017-742-7500
岩手県	盛岡市土淵字幅 5 の 5 盛岡市中ノ橋通 1-10 プラザおでっこの5F もり おか女性センター(開設場所)(毎月第 2、4 土曜日 9 時～16 時)	019-647-5142
秋田県	秋田市南通築地 4-9-506 (月～金 10 時～16 時)	090-6454-1334
宮城県	仙台市宮城野区宮城野 2-7-48-101(月・水・金 10 時～16 時)	022-297-1551
山形県	山形市小白川町 5-14-36 (9:00～17:00)	023-631-9326
福島県	福島市渡利中角 47-3(常時)	024-522-4361
茨城県	水戸市青柳町 3657-185 みどりご助産院内(火・金 9 時～17 時)	029-233-5844
栃木県	河内郡南河内町薬師寺 3311-159	0285-58-7516
群馬県	太田市丸山町 250-7 (月～金 10 時～16 時)	0276-37-5660
埼玉県	さいたま市桜区下大久保 107 第 2 スカイコーポ 205 号 (月～金 10 時～12 時・13 時～16 時)	090-6124-4060
千葉県	香取郡多古町間倉 544-75 (月～金 10 時～16 時)	080-5039-4720
東京都	文京区音羽 1-19-18 東京都助産師会館2F (毎週木曜日 10 時～16 時)	080-3915-9923
神奈川県	横浜市中区富士見町 3-1 神奈川県総合医療会館内 (月～土 10 時～16 時)	044-766-3932
新潟県	新潟市中央区八千代 (月～金 13 時 30 分～16 時)	025-223-3231
富山県	滑川市中塚 413 (10 時～16 時)	076-475-1366
石川県	加賀市黒瀬町カ 1-24 助産院ママのおうち	080-3740-4512
福井県	越前市大虫町 78-33 谷口助産院内 (月～土 9 時～17 時)	090-5685-4103
山梨県	甲斐市島上条 2773-3 花みずき助産院 (月・火・金 11:30～13:00)	055-277-6001
長野県	長野県松本市大手 4-6-19 一般社団法人長野県助産師会 (火・木・土 10時～14時)	0263-31-0015
岐阜県	岐阜市島原町 42 木澤助産院内 (月～金 10 時～16 時)	058-275-8677
静岡県	静岡市葵区瀬名川 3-14-13 (月～金 8 時～17 時/土 8 時～12 時)	054-262-4979
愛知県	名古屋市南区港東通 1-18	052-613-5751
三重県	四日市市西日野町 3220-2 Mワイフあどヴァイスルーム (9 時～14 時 30 分)	059-321-0344
滋賀県	野州郡野州町小篠原 (月～金 10 時～16 時)	077-586-2609
京都府	京都市中京区西の京南両町 33	075-841-1521
大阪府	大阪市天王寺区細工谷 1-1-5 (月～金 9 時～17 時)	06-6771-3839

兵庫県	神戸市中央区花隈町 9-25 グランピア下山手通 003 (月～金 10 時～17 時)	078-362-1188
奈良県	橿原市内膳町 4-3-32 (月～金 10 時～16 時/土 13 時～20 時)	0744-21-2422
和歌山県	和歌山市園部 849-27	073-462-2140
鳥取県	日野郡日野町野田 66	0859-72-1603
島根県	松江市東津田町 1688-16	(毎月 1 日-15 日) 090-7135-4637 (毎月 16 日-31 日) 090-7136-4609
岡山県	倉敷市真備町川辺 98-1 花田助産院内	0866-98-6030
広島県	呉市広古新開 2-3-23-102 (月・金 10 時～16 時)	0823-73-3865
山口県	山口市大字黒川 746-11 ひめやま母と子の相談室(月～金 10～16 時)	090-7122-9111
徳島県	徳島市助任橋 3-1-3	088-652-2293
香川県	高松市春日町 1176(すこやか助産師センター)	(月～金 10 時～16 時) 087-844-4131 (6 時～24 時) 090-4331-7130
愛媛県	松山市中一万町 2-1 まつやま助産院内 (月～土曜日 9 時～17 時)	089-945-6757
高知県	高知市中宝永町 7-10 (めぐみ保育園内) (月～金 9 時～16 時)	088-861-8440 090-6282-1141
福岡県	福岡市中央区平尾 1-3-41 (社)福岡県助産師会	092-521-2025
佐賀県	三養基郡みやき町白壁 2946-3(西田母乳育児相談室内)	0942-89-3554
長崎県	長崎市さくらの里 1 丁目 19-50(プロジェクトマム さくらの里助産院内) (9:00～18:00)	095-850-0775
熊本県	熊本市本山 3-3-25 (月～金 10 時～16 時)	096-325-9432
大分県	大分市寿町 2-6 大分県看護研修センター内	097-534-0753
宮崎県	宮崎市神宮 1 丁目 235 宮崎か母ちゃっ子くらぶ (月～金 10:00～16:00)	0985-35-7210
鹿児島県	鹿児島市高麗町 17-17	099-252-1062
沖縄県	沖縄市住吉 2-1-5 ふじや荘 205	098-938-1807