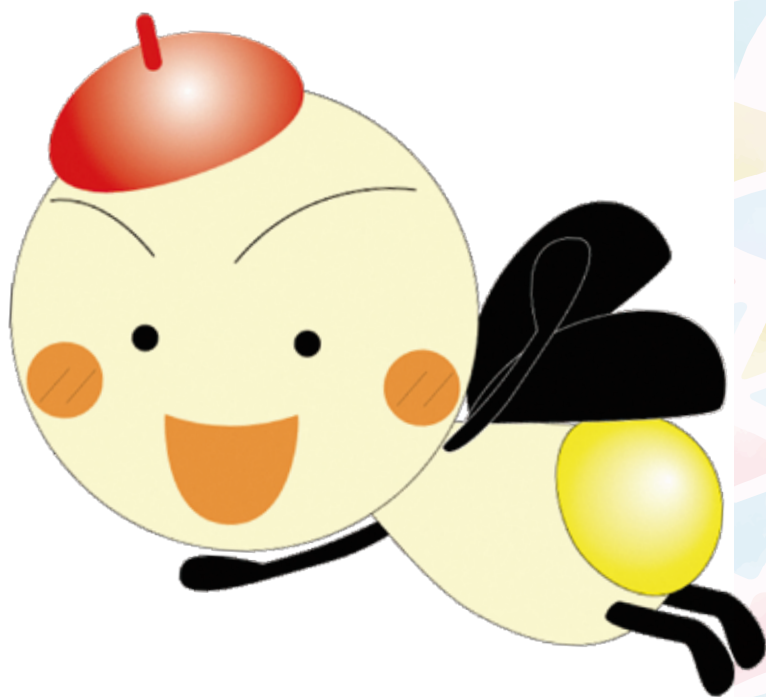


らんらん

守山市子育てガイドブック
(妊娠～出産編)



守山市PRキャラクター「もーりー」

カレンダー 1～2

妊娠中の生活 3～4

妊婦体操 5

こんな時は 6

出産準備 7～8

産後のからだ 9～10

赤ちゃんのいる生活 11～12

必要な手続き 13～14

安全に過ごすために 15～16

防災について 17～18

守山市の子育て情報配信中！～守山市子育てタウンアプリ～

1. 子どもの成長記録をつけられる！
2. 子どもの予防接種記録をつけられる！
3. イベント情報をチェックできる！
4. マップで子育て支援施設を探せる！

子育て応援アプリ
「子育てタウン」
で検索



App Store
からダウンロード



Apple、Apple ロゴは、
米国もしくはその他の国や
地域におけるApple Inc.
の商標です。
App Storeは、Apple Inc.
のサービスマークです。

Google Play
で手に入れよう



Google Playおよび
Google Playロゴは
Google LLCの商標です。

カレンダー


妊娠

	妊娠初期			妊娠中期			妊娠後期	
	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	
児の様子								
母の様子	月経が止まり、つわりが始まる。(胸やけ、吐き気、だるさ、眠気、イライラなど)	尿の回数が多くなる。便秘になりやすい。乳房が張る。乳頭や乳輪が黒ずんでくる。	つわりがおさまる、食欲が出てくる。お腹が少しふくらんでくる。	乳房が大きくなる。体重が増え、お腹のふくらみが目立つようになる。早い人は胎動を感じ始める。	ほとんどの人が胎動を感じるようになる。お腹がせり出してくる。こむらがえりが起こりやすい。貧血になりやすい。	足にむくみや静脈瘤が出やすくなる。妊娠線があらわれることも。	動悸、息切れ、胃もたれなどを感じやすい。	
妊婦健診	4週間に1回			4週間に1回			2週間に1回	
ワンポイントアドバイス	<p>○身体○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つわりは周りに気づかれにくいので、がんばりすぎずに過ごしましょう。 ・つらい時や大変な時は我慢せず周りにSOSを出しましょう。 <p>○食事○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食欲がないときは食べられるときに食べられるだけでOK！市販品もうまく活用しましょう。 ※ただし、水分をとっても吐いてしまう、尿の量が明らかに少ないときは受診しましょう。 			<p>○身体○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つわりが治まり、精神的にも落ち着いてきます。 ・お腹がふくらんできたり、胎動を感じたり、身体の変化を感じる時期です。たくさん赤ちゃんに話しかけてあげましょう。 <p>○食事○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理を楽にする市販の食材をうまく活用して、バランスの良い食事を心がけましょう。 <p>○準備○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・母親学級に参加しましょう。 			<p>○身体○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お腹が張るのは赤ちゃんが成長している証拠です。ゆっくり休みましょう。 ・散歩などで気分転換しましょう。 ・いつ出産が来てもいいように準備しておきましょう。 <p>○準備○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・里帰り出産を予定している場合は、早めに準備をしておきましょう。 ・もうすぐ赤ちゃんとの生活をパパと一緒に考えておきましょう。 ・出産に備えて、入院準備し、入院セットを準備しておきましょう。 	
パパへ	<p>・つわりの時期は積極的に家事に協力しましょう。流産しやすい時期でもありますので、ママがゆったりすごせるようにサポートしましょう。</p> <p>・ママが疲れやすくなったり、イライラしたり、いつもと違う言動をとったりするのも一種のつわりです。この時期だけだと割り切って、ママの話ができるだけ聞いてあげましょう。</p> <p>ママをサポート</p>			<p>・胎動が感じられる時期になるので、たくさん話しかけてあげましょう。パパが声をかけた時に反応して動くかもしれません。ママのお腹に耳や手を当てて胎動を共感しましょう。</p> <p>・ママと一緒に母親学級に参加しましょう。</p> <p>・安定期に入るので、ふたりで軽い運動や旅行などを楽しむことができます。</p> <p>パパも妊婦健診</p>			<p>・ベビー用品と一緒に準備しましょう。入院セットの協力しましょう。</p> <p>・足のむくみや腰が痛くなる時期なので、ママにマッサージをしてあげるのもおすすめです。</p> <p>・産後の生活をイメージして、ママと一緒に考えておきましょう。</p> <p>・お仕事をできるだけ早くきてくださいね。</p> <p>・お互いのできることを話し合ったり、決断を助けてあげたりすることをおすすめします。</p> <p>・破水や陣痛に備え緊急事態に備えておきましょう。</p>	

妊娠後期	9か月	10か月	出産	新生児期	1か月	2か月	3か月	4か月
------	-----	------	-----------	------	-----	-----	-----	-----


		<ul style="list-style-type: none"> ・1日16時間前後眠る。 ・物を持たせると5秒程度持っている。 ・うとうとしたとき、ほほえんでいるような表情が見られる。 		<ul style="list-style-type: none"> ・あやしかけに笑う。 ・首がすわり始める。 ・ママを目で追う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・持った物を口に入れたり、振ったりする。 ・自分から相手に向かってほほえみかける。 ・昼夜の区別がつく。
---	---	--	--	---	--

◎予防接種を受けましょう！
 妊娠後期にママからもらった、赤ちゃんの免疫は生後6か月でほぼなくなります。感染症などの病気にかからないよう予防接種を受けましょう。予防接種により抗体が出来ると、その病気にかかりにくくなり、万が一かかっても軽症で済みます。




胃が圧迫さ 度たくさ を食べられ る。動悸や が激しくな 腹部や太も 付け根が重く 。シミやそ が増えるこ	子宮の位置が下 がり、おなか 前に突き出して くる。胃の圧迫 感がなくなり、 食欲が出る。 頻尿になる。	○身体○ <ul style="list-style-type: none"> ・出産後子宮は約4週間で元に戻る。 ・悪露は産後3～4日は血液まじりで量も多いが、次第に褐色となる。 ※産後40日以上悪露が続く場合は産婦人科を受診しましょう
---	--	---


◎出産後の夫婦生活
 産後1か月健診で医師からOKが出ればよいでしょう。しかし、月経が再開していなくても早い人は45日ほどで排卵が起こります。産後、最初のセックスで妊娠することもありますので、次の妊娠まで適当な間隔をあげたいと思ったら、初めてのセックスから避妊をしましょう。



◎出産前後の数週間はスペシャルウィーク
 出産前後数週間、ママの意識は赤ちゃんに集中します。ママと赤ちゃんはお互い一体感を持ち、赤ちゃんがぐずついても不機嫌になれば、ママもイライラしてしまいます。家族などのサポートを得て、積極的にママが心身ともに休める時間をつくりましょう。



<p>赤ちゃんからのサインと思って、 う。 良をするのも良いでしょう。 いよう、十分な体調管理を。</p> <p>ている人は、35週までに準 う。 の生活がスタート。ベビー 準備しましょう。 に必要な物品をまとめて準 つくりましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・新生児聴覚検査を受けましょう。 ・ママは赤ちゃんの世話に追われて、自分のからだのチェックを忘れがちです。心とからだのチェックをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・眠ることが多い新生児期に比べ、赤ちゃんは少しずつ起きてくる時間が長くなってきますので、ママは睡眠不足になりがちです。パパと上手く役割分担して、ママの休息をとりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・少しずつ散歩の時間も増やして、適度な日光浴を心がけましょう。 ・赤ちゃんの反応が返ってきて楽しい時期です。目を合わせてたくさん声をかけてあげましょう。ママの声を聞くと、赤ちゃんは安心します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・首がすわり、動きも活発になる時期です。赤ちゃんが声を出したら出来るだけ応え、相手をしてあげましょう。 ・うつぶせの練習をしましょう。
---	---	---	---	--

<p>準備しま 準備も</p> <p>なる時 サージ すめ。</p> <p>し、産後に必要なサポート みましょう。 早く切り上げおうちに帰って 話し合い、産後の家事分担 ね。 時の対応について家族で決</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・出生届を出しましょう。市役所で手続きをする際に、おむつエフをもらいましょう。 ・新生児訪問依頼票をすこやか生活課へ提出して下さい。 ・赤ちゃんは泣いたりニッコリしたりしてパパやママにメッセージを送っています。「どうしたの?」と声をかけたり抱っこしたりしてお話してみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・慣れていない子育てで大変なママをできるだけサポートしましょう。 ・産前に話し合った家事分担について見直してみましよう。想定外であった事もふまえて、もう一度お互いの役割を見直し、改善するとよいかもしれせん。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ママのからだは段々回復してきますが、育児の疲労感や不安を抱えている場合もあります。ママのこころの面にも注意し声かけ、サポートに努めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんの「あー、うー」などの声に合わせて言葉をかけてみましょう。 ・あやされると笑い、ガーゼなどを持たせると少しの間持つて、引っ張りっこを楽しむなどコミュニケーションを楽しんでみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生後5～6か月頃から多くの赤ちゃんに夜泣きが始まります。ママと一緒に乗り切りましょう。 ・赤ちゃんと一緒にお出かけし、生活リズムをつけます。
---	--	--	---	---	--

貧血

妊娠中は、赤ちゃんの血液をつくる材料となる鉄が、胎盤を通じてママのからだから運ばれ、ママは常に貧血になりやすい状態です。貧血になると、動悸、息切れ、頭痛、めまい、立ち眩み、倦怠感などの様々な症状が現れます。貧血を予防するため、栄養のバランスがとれた食事をきちんと摂ることが大切です。

《鉄分を多く含む食品》

緑色の葉野菜、大豆製品、貝類、赤身の肉、レバーなど



《鉄分の吸収を高める食品》

ブロッコリー、ミニトマト、パプリカ、いちご、レモン、オレンジなど
ビタミンCやクエン酸を多く含む食品



歯

妊娠中は女性ホルモンの影響や食事回数、嗜好の変化からむし歯や歯周病のリスクが高まります。妊娠中からのデンタルケアは赤ちゃんのむし歯菌感染へのリスクを減らします。つわりがある時は、無理をせず、出来るだけ体調がよい時にケアをしましょう。植毛部が小さめの歯ブラシがおすすめです。

守山市では歯周病検診を実施しています。体調がよいときに受診しましょう。詳しくはすこやかセンターだよりをご覧ください。すこやか生活課までお問い合わせください。



食事と体重

体重が増えるのは、赤ちゃんの身体分、赤ちゃんを守り育てる胎盤や羊水、ママの子宮や乳房が大きくなる分、そして、出産に備えるママの体力を維持する分が増えるためです。太ることとは違います。きちんと栄養を摂って適正体重まで増やしましょう。妊娠中に積極的に摂りたい栄養素は、鉄（貧血予防）・カルシウム（骨・歯を作る）・葉酸です。



BMI 値※	体重増加量指導の目安
や せ：18.5 未満	12～15kg
ふ っ ぽう：18.5 以上 25.0 未満	10～13kg
肥 満：25.0 以上 30.0 未満	7～10kg
肥 満：30.0 以上	個別対応（上限 5kg までが目安）

※ BMI (Body Mass Index) : 体重 (kg) / 身長 (m)²

薬やサプリメント

妊娠中や授乳中に薬やサプリメントを服用する時は、妊娠中や授乳中であることを病院や薬局に申し出ましょう。また「妊娠と薬情報センター」で情報収集できます。サプリメントは、さまざまなメーカーが販売しているので成分や品質、規格がバラバラです。複数のサプリメントを摂取することで、過剰摂取や飲み合わせによる不都合が生じる場合がありますので、必ず医師に相談してから摂取するようにしてください。



便秘

妊娠中は便秘になりがちです。便秘かな？と思ったら、水分を摂取し、食物繊維を多く含んだ食品をとりましょう。改善しなければ主治医に相談しましょう。



お酒

妊娠中の飲酒は、流産を引き起こす恐れや、発育障害（特に脳）を伴う「胎児性アルコール症候群」の赤ちゃんが生まれる可能性があります。妊娠中は必ず禁酒しましょう。

守山市では・・・
禁煙個別健康相談を実施しています。ご希望の方はすこやか生活課までお申し込みください。



たばこ

たばこには数多くの有害物質が含まれています。喫煙者本人が吸う「主流煙」よりも実はたばこの先から出る「副流煙」の方がもっと危険です。換気扇の下で吸っていても大丈夫というわけではありません。みんなで禁煙しましょう。

こんなリスクが…

乳幼児突然死症候群

中耳炎

低出生体重児

肺炎
気管支炎
呼吸器症状



妊婦体操

肩こり・腰痛解消や、ストレスの発散、体重増加の防止、また産道をやわらかくすることで安産の体をつくるなど、様々な効果があります。



ポイント

- ① 妊娠初期は軽い体操から始めましょう
- ② 体操は、ゆっくりと3回位行いましょう
- ③ 無理をせず、お腹に負担を感じたらすぐ休みましょう

★基本姿勢（腰に負担のかからない姿勢）

反り身になりやすい妊娠中の姿勢を正しましょう。
柱や壁を使って、ふくらはぎ、お尻、背中、後頭部がつくように立ちます。
腰が反りすぎないように、ウエストとの壁のすきまを少なくします。



○良い



×悪い

★あぐらのポーズ（産道の周りを柔軟に）

両手をひざ頭にのせ、上半身を前に倒し、息をはきながら両ひざを静かに押し開きます。上半身を起こし、息を吸いながらひざを元に戻し、繰り返します。



★腰の体操（骨盤周囲を柔軟にします。腰痛の予防にも効果あり！）

ひざをつけたまま、右にゆっくり倒します。（45度くらい）
そのままの姿勢で5つ数えます。
元の姿勢にゆっくり戻り、今度は左に倒します。



★ネコのポーズ（腰痛予防+お産に大切な腹筋の運動にもなる！）

四つばいで、お腹を引き締めながら背中を丸めます。
息を吐きながらゆっくり元に戻し顔を上げます。



★シムスの体位（この姿勢で休むと身体が楽です）

横向きに寝て、上になった足を床につけます。
お腹の重荷を床に預けます。
陣痛が始まった場合、痛みの波がおさまったらこの姿勢で休むと楽になります。



こんな時は医療機関に受診を！

出血

妊娠中期以降ならば早産・前置胎盤・常位胎盤早期剥離等が考えられます。妊娠中に出血した場合は自己判断せず、かかりつけ医に電話し、その指示に従いましょう。



お腹の張り・痛み

まずは体を休め、様子を見て、おさまらなければ受診しましょう。

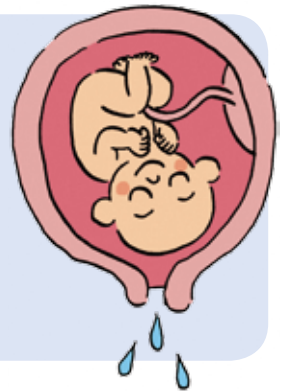


胎動が急に感じられなくなった

「昨日までよく動いていた赤ちゃんが今日は一度も動かない」「胎動が弱い」というときには、すぐに受診しましょう。何らかの原因で胎児が弱っているかもしれません。

前期破水

胎児を包んでいる膜が陣痛開始前に破れてしまうことです。分娩の準備が整う前に起きた破水なので、妊娠週数に応じて適切な対処が必要です。放っておくと子宮内が細菌感染を起こす危険性があります。前期破水は症状だけで見分けることが難しいこともあるので、疑われる症状が見られたときは早めに病院を受診しましょう。



妊娠高血圧症候群

妊娠中に起こる代表的な合併症です。以下の自覚症状あれば病院に行きましょう。

- 手足・顔・まぶたがむくむ。
- 急激な体重増加（1週間に500g以上）。
- 尿の量が少ない。
- 頭痛・動悸がする。
- 目がチカチカする。
- 気分が悪い（吐き気）。

収縮期血圧が140mmHg以上、あるいは拡張期血圧が90mmHg以上になっていませんか？



入院の準備はお早めに

入院準備は、妊娠8か月までに用意しましょう。もしもの時に備えて、緊急時のセットも用意しましょう。病院によって入院時に必要なものが違いますので、病院からもらう入院案内を参考にしましょう。予定日の季節によっても準備するものや購入時期は変わりますので、赤ちゃん用品店へ妊娠中に何回か通ってみましょう！

● 出産までに準備するもの ●

- **新生児用オムツ1パック（紙おむつの場合）**
布オムツにする場合は、3セット程必要かと思います。布オムツの場合は、洗濯が頻回になります。
- **おしり拭きもしくはカット綿**
カット綿はぬるま湯に浸して絞ってから使います。
- **ガーゼ10枚程度（沐浴でも使います）**
- **チャイルドシートもしくはベビーシート（退院するときが必要です）**
レンタルする方もいます。リサイクルショップで探すのも Good。
- **ベビーベッドもしくは布団**
お家の状況に合わせて準備しましょう。季節によって、掛けものも調整しましょう。
お子さんが寝るマットは固めのものを準備しましょう。



● 出産後、育児で毎日頻繁に使うもの ●

- **オムツ・オムツを捨てる袋、バケツ**
布オムツの場合は、洗濯が頻回になります。
- **おしり拭きもしくはカット綿**
カット綿はぬるま湯に浸して絞ってから使います。
- **哺乳瓶・乳首セット 1～2個、消毒液**
退院の時の授乳状況によっては、いらない場合もあります。
必要な方のみ、退院後に揃えても間に合います。
- **ミルク（スティックタイプか缶にするかは、授乳状況を見ながら都度買い足しましょう）**
- **長肌着・短肌着3枚程度、ベビー服3枚程度、コンビ肌着3枚程度**
出生体重によって、同じサイズの服でもいつまで使えるか変わります。出産前に何が売っているのか調べましょう。服は枚数が少なくても、洗濯をすれば最低限度で大丈夫です。





これさえあれば、ひとまず安心♡ 緊急時の入院セット

- 保険証 病院の受診券 母子健康手帳と別冊
- ショーツ2~3枚
- ナプキン (寝る時用と昼間用2~3枚あると Good)
- パジャマ



● 沐浴用品 ●

ベビーバス

産後1か月の間だけなので、洗面所や衣装ケースの代用でも可です。

ベビーソープもしくは石鹸、沐浴剤

赤ちゃんのお肌は敏感なので、泡で優しく洗いましょう

赤ちゃん用綿棒 (耳・鼻掃除用)

綿棒洗腸をする時は大人用を使いましょう



バスタオル

お家にあるもので大丈夫です。おくるみとしても使えます。

湯温計 (温度が自分の感覚でわかるようになるまで使います)

(臍^{へそ}の処置が必要な場合のみ) 消毒液



● その他様子を見ながら ●

ベビーカー、抱っこひも

お買い物等、おでかけの際にあるといいですね。

爪切り

赤ちゃん用の爪切りを使いましょう。

深爪に気を付けましょう！爪先の白い部分が1mm残る程度がベスト👍

保湿剤 (ベビーローション・ワセリンなど)

お子さんの皮膚の乾燥がひどい場合、検討してみてください。

おくるみ

首がすわるまでの間、お出かけの際にあるといいでしょう。大きくなったら、タオルケットにも使えます。

その他

赤ちゃん用のブラシ、おもちゃ、おでかけセット (かばん、靴下、上着など)



人によって合うものはさまざま！実際に試着してから購入を考えましょう

産後のママのからだ

マタニティブルー

産後はホルモンバランスが大きく変化するため、産後2～3日のうちに情緒不安定、不眠、不安、イライラ感、涙もろくなるなどの症状が現れます。産後10日ぐらいで軽減することが多いですが、一部の方は産後うつに移行する場合があります。

解消方法

- ☺ 相談できる人、場所を見つけましょう。
- ☺ おやすみできる時間を作りましょう。
- ☺ それでも気持ちが落ち込むようであれば、専門家へ相談しましょう。



<原因>

慣れない育児への緊張・不安、家族との意見のすれ違い、孤独感など…

出血

悪露は産後2か月ぐらいまでは続きますが、徐々に量は減ります。出血量が突然増え、1週間以上続く場合は、医療機関へ受診してください。

尿漏れ

産後は骨盤底筋群の働きが低下するため、ちょっと腹圧がかかるだけで尿漏れをすることがあります。骨盤底筋群体操をしても改善しない場合は、婦人科もしくは泌尿器科を受診しましょう。

骨盤底筋群体操の一例



立った姿勢で

仰向けで

座った姿勢で

お腹に力を入れずに、肛門、膣、尿道のところだけをきゅっと締めましょう。

産後うつ

チェックシートに1つでも該当し、その状態が1か月以上続いた場合、産後うつの可能性があります。早めに相談しましょう。

チェックシート

	食欲がなくなった。
	疲れが溜まり、気持ちの落ち込みが激しくなった。
	ちょっとしたことで、過剰に反応するようになった。
	うまくいかないことがあると、ずっと自分を責めてしまう。
	何をすることも楽しくない。
	思考力、集中力が明らかに低下した。
	赤ちゃんをかわいいと思えなくなった。

☎ 相談先 ☎

- ・母子保健課 TEL **077-583-0898** (平日8:30～17:15)
- ・滋賀県助産師会 TEL **077-553-3931** (平日10:00～16:00)
- ・出産した医療機関または助産院 TEL ()
- ・心療内科または精神科 TEL ()

乳腺炎

乳房が強く張り、熱をもち、しこりや痛みを伴います。

対処法

- ・頻回に授乳する。
- ・詰まりや張りが気になる方から授乳させる。
- ・飲んでくれない場合は、搾乳をする。
- ・熱がある部分を冷やす。

乳汁が詰まっていて改善が見られない場合には、すぐに出産した医療機関や滋賀県助産師会に相談しましょう。

滋賀県助産師会 TEL **077-553-3931** (平日 10:00 ~ 16:00)



産後の抜け毛

ホルモンバランスの乱れとストレスからくるものです。長くとも一年ぐらいで女性ホルモンの状態も正常に戻り、徐々に改善してきます。



けんしょうえん 腱鞘炎

授乳、オムツ交換、沐浴等、赤ちゃんを抱っこし、手首を酷使することが原因です。痛みが続くようであれば、整形外科を受診しましょう。また、周りに協力を依頼し、なるべく手首を休ませる時間を作りましょう。

ご家族の方ができること

- 意見せず、ママに寄り添ってゆっくり話を聞きましょう。(ママは話を聞いてほしいんです)
- 帰宅時間を伝えましょう。できれば、お仕事が終わり次第早めに帰宅しましょう。
- 掃除、洗濯、料理など、パパができることを積極的に手伝ってください。
- 母乳以外はパパでもできます。赤ちゃんとたくさん触れ合って、スキンシップを図りましょう。
- ママのお出かけタイムを作ってあげましょう。(美容室、ちょっとしたお買い物時間でいいんです)
- 「自分は一人じゃないよ」とママを安心させることも大切。
- 「頑張ってるね」ではなくて「頑張ってるね」と声掛けをしましょう。パパがいない時間、ママは十分頑張っています。



赤ちゃんのいる生活



出産後はママの身体や気持ちだけでなく、生活リズムが大きく変わります。

赤ちゃん（新生児期）のタイムスケジュールの例

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
ねんね	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	沐浴	授乳	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	ねんね	授乳 おむつ	ねんね		

母乳育児の場合は授乳回数が増えることもあります。また、授乳をしたり、おむつを替えてあげても、すぐに泣き止まないこともあります。

●赤ちゃんが泣き止まない●

赤ちゃんが泣いたとき、いつでもうまく対処できるとは限りません。お腹がすいて泣くこともあれば寒かったり暑かったりして泣くこともあります。時には何も無いのに泣くこともあります。赤ちゃんが泣き止まないときに、次のことをやってみましょう。



- ・おむつを替える。
- ・げっぷをさせながらゆっくり授乳する。
- ・痛いところはないか、熱はないかチェックする。
- ・だっこしたり、歌や音楽を聞かせたりしてゆっくりとゆらす。



それでも泣き続けるなら、ちょっとひと休み

泣き続ける赤ちゃんをなだめるために、あらゆる方法を試してみても泣き止まないときは、落ち着くことが大切です。赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、様子を見ながら数分間離れて、深呼吸したり、おやつなど好きなものを食べてみましょう。

●生後2～3か月になったら●

うつぶせ練習をしましょう！

Q. うつぶせをすると何が良いの？

A. 首すわりや寝返り、ハイハイなど色々な身体の動きに必要な筋肉が鍛えられます。

・うつぶせにした時は、窒息の危険がありますので、必ず赤ちゃんから目を離さないようにしましょう。

ポイント

- ・赤ちゃんの機嫌や体調を見ながらやりましょう。
- ・やわらかい布団の上は避けましょう。
- ・授乳後30分以上の時間を空けましょう。
- ・うつぶせにしたら、赤ちゃんに向かい合ってたくさんふれあいましょう！



※もし、赤ちゃんがうつぶせを嫌がっていたら…

- ・胸の下にクッションやバスタオルを入れてみましょう。身体が支えられて、両手を使って遊ぶことができます。
- ・パパやママの胸の上で、うつぶせの練習をしてみましょう。

●赤ちゃんを激しく揺さぶらないでね●

赤ちゃんは自分で頭を支えることができません。

激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達のために脳に衝撃を与えることになり、脳の損傷による重大な障害を負ったり、場合によっては命を落としてしまうことがあります。赤ちゃんが泣き止まず、イライラしてしまうことは誰にでもあります。「ママの気持ちをなぜわかってくれないの。」「早く泣きやんでよ。」「こっちが泣きたいよ。」という気持ちで、赤ちゃんに怒ってしまうこともありますよね。でも決して赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。



●赤ちゃんの理想のお部屋って？●

赤ちゃんは大人より体温調節が未熟であるため、服や掛け物を上手に使うって温度調整をしましょう。

Q. エアコンは使っていいの？

A. 使えます！ただし、風が直接赤ちゃんに当たらないようにしましょう。設定温度は一度見直しを。

Q. 1日中ベビーベッドで寝かせていればOK？

A. ベビーベッドを使いながら、日中は大人の生活エリアと一緒に過ごす。生活リズムを整えていきましょう。

Q. ペットがいるんですが、赤ちゃんと一緒に過ごせるの？

A. 感染症の検査が済んでいる動物であれば問題ないと考えられますが、赤ちゃんに焼きもちをやくことがあるかもしれません。赤ちゃんと一緒に過ごすときは慎重に。掃除はこまめにしましょう。



こんな時はこうしてみよう

ちょっと暑い？寒い？…服を1枚脱がせてみる（着せる）。掛け物を1枚とってみる（追加する）。

温度、湿気はどうだろう？空気を入れ替えてみる。エアコンの設定温度を確認する。扇風機やストーブは赤ちゃんから距離を置いて使いましょう。

●スキンシップを楽しもう♪●

【おててゆらゆら】

仰向けに寝かせた赤ちゃんに大人の指を握らせ、そのまま腕を上げて左右上下に優しく揺らしてみよう。音楽に合わせても良いですね。

【こちょこちょ！】

強弱をつけて赤ちゃんのからだをくすぐってみよう。赤ちゃんの好きなポイントを探してみよう。

【ゆらゆららっこ】

首がすわったら仰向けになった大人のお腹に赤ちゃんをうつぶせにしてからだをゆっくり左右に揺らしてみよう。

【まねっこおしゃべり】

赤ちゃんが発する声をまねっこして答えてみて。赤ちゃんとおしゃべりしてみよう。

【お外を見よう】

窓辺から外の様子を見せながら「ワンワンがいるね。」「いい天気だね。」など話しかけてみましょう。

【タオルのひっぱりこ】

赤ちゃんにタオル、ガーゼハンカチを持たせて引っ張り合ってみよう。

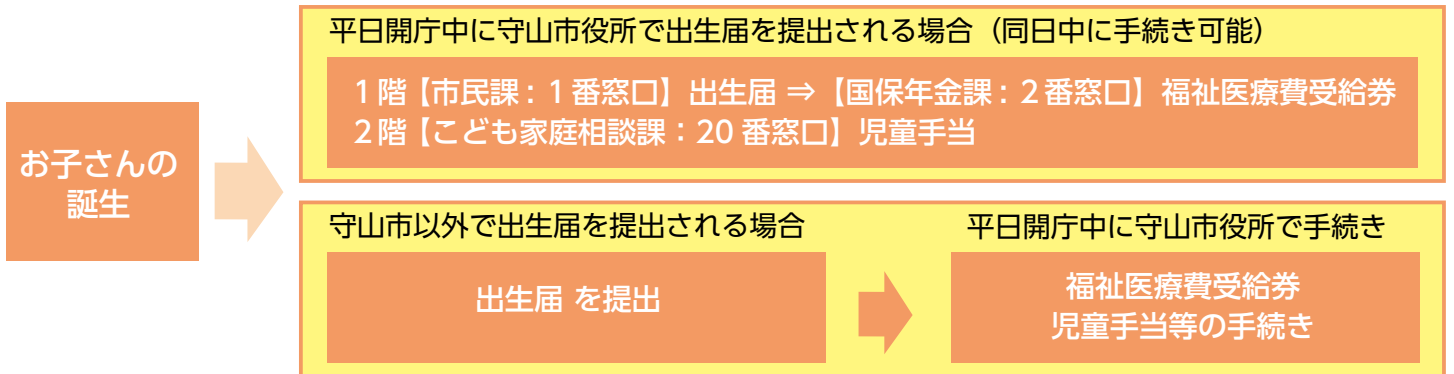


出産 ～こんにちは赤ちゃん～



～守山市で出産された場合の流れ～

お子さんが誕生されたら、**赤ちゃんが生まれた日を含めて14日以内に出生届を提出**しましょう。



出生届とその他の手続きに必要な持ち物は以下の通りです。制度の内容や詳細な手続きについて、以下のQRコードをご確認ください。

必要な届出	出生届	福祉医療費受給券	児童手当
持ち物	<input type="checkbox"/> 出生届 (医療機関による出生証明が記入済の物) <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 届出人の印鑑 (任意)	<input type="checkbox"/> 健康保険証 (子ども本人もしくはお子さんを扶養する方のもの)	<input type="checkbox"/> 請求者*名義の通帳 <input type="checkbox"/> 請求者*本人の健康保険証 <input type="checkbox"/> 請求者*および配偶者のマイナンバーが確認できるもの等 <input type="checkbox"/> 窓口に来られる人の本人確認ができるもの ※子を扶養する父母の内、所得の高い人
届出先	市民課 (1階) ※住所地以外にも、本拠地または出生地で届け出ることができます。 ※土日祝日でも届出可能です。ただし、母子健康手帳への記入は平日開庁時間のみ対応しています。	国保年金課 (1階)	こども家庭相談課 (2階)
届出先連絡	TEL : 077-582-1122 FAX: 077-583-9737	TEL : 077-582-1120 FAX: 077-583-9738	TEL : 077-582-1137 FAX: 077-582-1138

新生児訪問について

母子健康手帳別冊の後ろについているはがきを返送または電話でご依頼ください。助産師または保健師が自宅に訪問し、生後60日程度までの赤ちゃんの体重測定や育児相談、お母さんの産後の状態などに関する相談をお受けします。市外・県外へ里帰りされている方は、里帰り先で新生児訪問を受けることができます。

【お問い合わせ】 母子保健課 TEL 077-583-0898 FAX 077-582-1138

こんにちは赤ちゃん訪問について

赤ちゃんのすこやかな成長を願って、生後3か月および1歳児がいる子育て家庭に地域の民生委員・児童委員が「おめでとう」の気持ちを込めて訪問します。お子さんの成長や育児について気になることがありましたら、訪問時に遠慮なくご相談をお願いします。

【お問い合わせ】 子育て応援室 TEL 077-582-1159 FAX 077-582-1138

事前申請が必要な手続きについて

★滋賀県外で妊婦健康診査等を受けられる方

滋賀県外で妊婦健康診査等を受けられる予定の方は、出産までに母子保健課へ「妊婦健康診査県外受診申出書」をご提出してください。県外受診の際は一旦全額自己負担となります。

【県外受診の際に必要なもの】

- ・母子健康手帳・母子健康手帳別冊（妊婦健康診査等受診券が綴じられています）・診察券・健康保険証
- ・妊婦健康診査費等請求書 / 妊婦健康診査等実施報告書（県外受診申出によりお渡しします。）

【申請方法】

- ・妊婦健診の受診日ごとに医療機関に記入してもらってください。
- ・出産日の翌々月の10日までに「公益財団法人滋賀県健康づくり財団」へ提出してください。
(宛先: 〒520-0834 大津市御殿浜6番28号 公益財団法人滋賀県健康づくり財団)

★予防接種の広域申請について（滋賀県内）

守山・野洲・草津・栗東市以外の滋賀県内で予防接種を受けられる場合は、申請が必要です。医療機関が決まり次第、受診までにすこやか生活課へ申請してください。

【申請に必要なもの】・予防接種を受けるお子さんの母子健康手帳

※年度ごとに申請が必要になりますので、ご注意ください。

しろやま赤ちゃんこどもクリニック（大津市）、浮田クリニック（大津市）、野村産婦人科（湖南市）は広域申請が不要になりました。直接医療機関にご予約の上、接種を行ってください。

★滋賀県外でお子さんの予防接種を受けられる方（生後6か月まで）

日程、受診先の医療機関が決まり次第お早めにすこやか生活課までご連絡ください。

【お問い合わせ】すこやか生活課 TEL 077-598-5711 FAX 077-582-1138

★県外で医療機関を受診された場合

福祉医療費受給券は、県外の医療機関では使えません。一旦、健康保険適用の医療費自己負担分をお支払いください。後日、国保年金課に申請していただくと振り込みにより払い戻しされます。

申請できる期間は、支払いの翌日から5年以内です。

【申請に必要なもの】・領収書（保険点数および受診者名が記載されたもの）

- ・印鑑
- ・通帳等、振込先口座がわかるもの
- ・福祉医療費受給券
- ・健康保険証

※県内の医療機関で、受給券を提示せずに支払った保険診療も申請できます。

【お問い合わせ】国保年金課 TEL 077-582-1120 FAX 077-583-9738

※おむつエフについて

- ・エフの配布場所・・・市役所（1階転入者受付、3階市民協働課）、ごみ減量推進課（もりやまエコパーク交流拠点施設）、各地区会館、駅前総合案内所（7:30～19:30）

※各地区会館、駅前総合案内所は土、日曜日、祝日（年末年始を除く）も配布しています。





市販の袋（無色透明または半透明）に入れておむつエフ（氏名を記入）を付けて焼却ごみの日に自治会等の指定のごみ集積所へ出してください。



赤ちゃんが安全に過ごすために

子どもは運動機能の発達とともに、いろいろなことができるようになります。その一方で様々な事故に遭うおそれが出てきます。

成長にともなって起こりやすい事故について、知っておきましょう。

	誕生	3か月	4か月	5か月
発達の目安		手足をばたばたさせる 	首がすわる	離乳食がはじまる 口の中に物を入れる 見たものに手をだす
窒息・誤飲	うつぶせで寝て、顔が寝具に埋もれる 掛け布団、おもちゃ、スタイによる窒息 家族の身体一部で圧迫 ミルクの吐き戻しによる窒息		なんでも口に入れる	
転落	抱っこ等での転落	ベッド・ソファからの転落		
やけど	熱いミルク 熱い風呂		ポット、食卓 アイロン	
溺水事故			入浴時の事故	
切り傷・打撲				床にある鋭いもの
車での事故	チャイルドシート未使用による事故 車内での熱中症			

こんな場面に注意しよう！

ベビーベッドに寝かせるときは、
必ず柵を上げましょう

ベッドからの転落事故は、
少し目を離れた際に起こっ
ています。

ソファなどの高いところに
寝かせるときは、目を離さない

3か月くらいになると、手
足をばたつかせて体勢がず
れることがあります。

ベビーベッド柵とマットレスの
間に、隙間を作らない

ベッド柵とマットレスの隙
間に頭が落ちて、赤ちゃん
が窒息する可能性があります。

赤ちゃんの顔の側にぬいぐるみ
や柔らかい布は置かない

ぬいぐるみ等が鼻や口をふ
さいで、窒息の可能性があ
ります。

赤ちゃんの手が届くところに
物を置かない

特に5か月以降で誤飲の事
故が多いです。小さい物、
危険な物は置かないよう
にしましょう。

赤ちゃんを抱っこしながら、
熱いものを触らない

誤って赤ちゃんに熱いもの
をかけてしまい、やけどに
繋がります。



もしもの時の、相談先

気を付けていても、事故が起きてしまうことはあります。

子どもの意識がない・呼吸をしていない場合があれば、迷わず 119 番しましょう。

救急車を呼ぶほどではないが、対処に迷う場合は、かかりつけ医や以下のような相談先談に相談しましょう。

◆こどもの救急

小児科医が監修したホームページで、症状別チェックによる対処法を確認できます。

◆こども医療電話相談 TEL：# 8000 または TEL：524-7856

平日：午後6時から翌朝8時まで

日曜・祝日、年末年始（12/29～1/3）：午前9時から翌朝8時まで

夜間や休日の子ども（15歳以下）の怪我や急病で病院にいったほうがいいか迷ったときに相談できます。

◆大阪中毒 110 番 TEL：072-727-2499

化学物質（たばこ、家庭用品など）医薬品を誤嚥した際や動植物の毒などによる急性中毒について相談できます。

赤ちゃんの防災を考えよう

妊娠中や産後に、災害への備えの見直しはしましたか？妊娠中の方や赤ちゃんのいる家庭では、一般的な備えの他に特別なものを備えておく必要があります。いつ訪れるかわからない「もしも」に備えて、赤ちゃんの防災について、一緒に考えてみましょう！

災害への備えを考える3STEP

STEP1 もしもの時を想像する

もしもの時にどんなことが起きるかを想像しましょう。ハザードマップを見たり、避難先（避難所や安全な親戚・知人宅等）までの経路を確認し、実際に歩いてみましょう。また、日頃から、災害時にいつ・誰が・何をするのかを家族で話し合い、「マイ・タイムライン（防災行動計画表）」を作っておくことも大切です。



STEP2 備蓄品やグッズを準備する

もしもの時ことを想像ながら、必要なものを準備して備えましょう。備蓄品は最低3日間、できれば1週間分を目安にするのがおすすめですが、自宅の周辺でなかなか入手できないものや、普段使っているお薬やアレルギー対応品等の必需品については1～2週間程度を目安に備蓄しておきましょう。



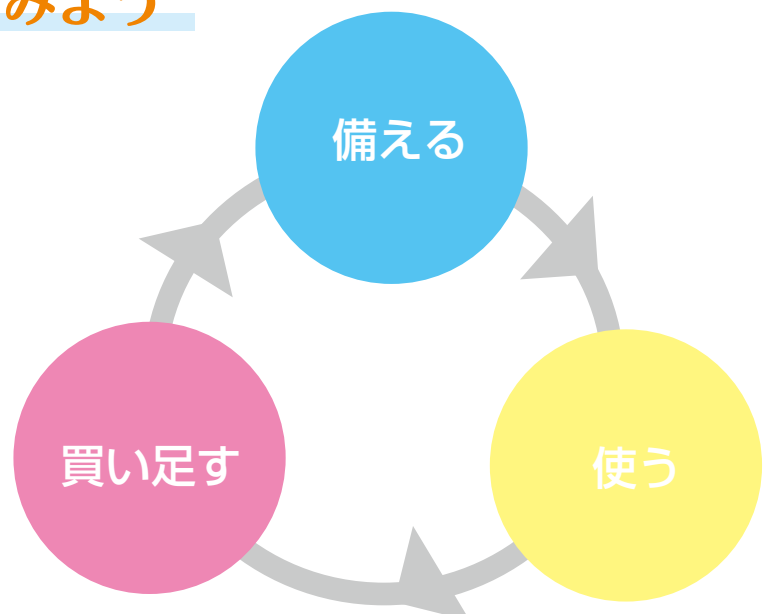
STEP3 使ってみる、半年ごとに見直す

備えたものがいざというときに使えなければ意味がないので、実際に使ってみましょう。特に赤ちゃん向けの用品は、成長に合わせて必要なものやサイズが次々に変わっていきますので、定期的に見直して、更新していきましょう。



ローリングストックを始めてみよう

食料品や日用品を少し多めに購入しておき、賞味期限の近いものから使い、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の備蓄ができる方法です。よく使うものを少し多めに買っておくだけなので、備え始める時のハードルが低いのが特徴です。まずはおむつやおしりふき、食べ慣れた食べ物などから始めてみると良いでしょう。



避難所への移動

避難所に移動する必要があるときには両手が使えるように、避難時の持ち出し品はリュックで運べる分を用意しましょう。災害時に限らず、もしものために母子健康手帳などは、外出するときは常に携帯するようにしましょう。

- 防災ずきん
- 母子健康手帳
- 健康保険証
- 受診券



授乳・食事

産後に向けて、授乳用品は早めに準備をしておきましょう。また、母乳で育てる場合も、一時的にストレスにより母乳が出にくくなったり、体調不良で授乳ができなくなったりする可能性もあるので、ミルクも準備しておきましょう。

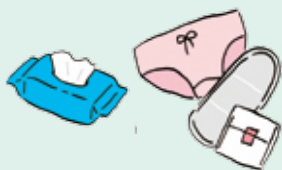
- 授乳ケープ
- ミルク
- 哺乳器具
- 洗浄消毒器具



トイレ・衛生用品

女性向けの用品も避難所では不足しやすいため準備が必要です。また、避難所での生活では感染症が流行しやすくなるほか、口内環境の悪化は二次的な病気につながりやすくなるため準備しておきましょう。

- 携帯トイレ
- ウェットシート
- 常備薬
- 生理用品
- 歯みがき用具



長期生活への備え

被災時の特殊な環境においては、大人でも強いストレスを感じます。少しでも気持ちを和らげるために、ちょっとしたおやつや家族の写真など元気が出るためのものを準備しておきましょう。

- おやつなど
- 入院準備セット
- 家族の写真



ピックアップ：妊娠期の注意点

災害などのもしもにかかわらず、緊急で入院する可能性にも備えて、「健康保険証」「母子健康手帳」「受診券」「ナプキンやお産パッド」「ショーツ複数枚」「パジャマ」は早めに用意しておき、取り出しやすい場所に置いておきましょう。また、妊娠中はエコノミークラス症候群になりやすいと言われています。避難所では定期的に足を動かすように意識したり、水分補給を意識的にするようにしましょう。

守山子育てMAP

凡例

- …幼稚園・保育園・こども園
- …児童館
- …市公共施設
- …公園
- ⊕…病院
- ⊙…小・中・高
- 〒…郵便局



アプリでも子育て施設が調べられます！

子育て応援アプリ
「子育てタウン」
で検索



App Store からダウンロード



Apple, Apple ロゴは、
米国もしくはその他の国や
地域における Apple Inc.
の商標です。
App Store は、Apple Inc.
のサービス商標です。

Google Play
で手に入れよう




Google Play および
Google Play ロゴは
Google LLC の商標です。

本書のコピー、スキャン、デジタル化等無断複製は著作権法上で例外を除き禁じられています。