

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「モーリー」

カレンダー 1～2

入院・育児物品の準備 3～4

産後のママとパパのきもち 5～6

赤ちゃんとの生活 7～8

家事・育児をシェア！ 9～10

必要な手続き 11～12

安全に過ごすために 13～14

防災について 15～16

公共・民間のサポート 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 App Storeは、
米国カリフォルニア州の
Apple Inc. の登録商標です。
App Storeは、Apple Inc. の
サービスです。



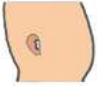
Google Play
でダウンロード



Google Playは、
Google LLCの登録商標です。

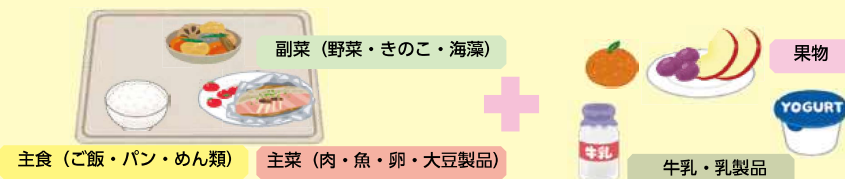
カレンダー

妊娠

妊 娠	妊娠初期			妊娠中期			妊娠後期			出 産	新生児期	1 か月	2 か月	3 か月	4 か月
	2 か月 4 週 0 日～7 週 6 日	3 か月 8 週 0 日～11 週 6 日	4 か月 12 週 0 日～15 週 6 日	5 か月 16 週 0 日～19 週 6 日	6 か月 20 週 0 日～23 週 6 日	7 か月 24 週 0 日～27 週 6 日	8 か月 28 週 0 日～31 週 6 日	9 か月 32 週 0 日～35 週 6 日	10 か月 36 週 0 日～39 週 6 日						
児の様子											- 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。 - 理由なく泣き続けることがある - 昼夜の区別はついていないため、夜間ぐずることも多い。		- あやしかけに笑う。 - 首がすわり始める。 - ママを目で追う。	- 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。 - だんだん昼夜の区別がつく。	
	からだの各器官の形成が始まる。	人間らしい顔つきになって、四肢の区別ができるようになる。	髪の毛が生え始め、身長がグンと伸び始める。	胎盤が完成。	皮膚にしわが出てきて手指に爪が生え、まつげがはっきりしてくる。	耳が聞こえるようになり、足指にも爪が生える。まばたきができる。皮膚が赤く、しわが多い。	お腹の中での位置がほぼ定まってくる。	からだ丸みをおびてきて、各臓器の機能がほぼ成熟に近づく。	皮下脂肪が完全について、胎外生活の準備が完了する。						
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。お腹がせり出してくる。こむらねがえりが起こりやすい。貧血になりやすい。	足にむくみが出やすくなる。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。	心臓や胃が圧迫され、胸やけ、胃もたれ、吐き気など、後期つわりの症状が現れることがある。動悸や息切れが激しくなる。	子宮の位置が下ががり、おなかが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 - 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。	◎ <u>出産後の夫婦生活</u> 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けたいと思ったら、初めてのセックスから避妊をしましょう。 				
	妊婦健診	4 週間に 1 回			2 週間に 1 回			1 週間に 1 回			出産後 2 週間頃と 1 か月頃		4 か月児健診		

★妊娠中の食事について★

つわりがおさまったら、主食・主菜・副菜がそろった、バランスのよい献立をこころがけましょう。



★妊娠を機に歯科健診を受けましょう★

妊娠中はむし歯や歯周病のリスクが高まります。また、妊娠中からの口腔ケアは赤ちゃんのむし歯菌感染のリスクを減らせます。つわりがあるときは歯ブラシのヘッドが小さい歯ブラシがおすすめです。守山市では、20～74歳の市民の方対象にすこやか歯科健診を実施していますのでご夫婦そろって、体調のよい妊娠中期頃を目安に受診しましょう。



守山市すこやか歯科健診ホームページ

★赤ちゃんのために知っておいてほしいこと★

- お酒
妊娠中の飲酒は流産や発育障害などのリスクがあります。妊娠中は必ず禁酒しましょう。授乳中の飲酒も母乳を介して赤ちゃんにアルコールが移行するといわれています。授乳中の飲酒も避けましょう。
- たばこ
妊娠中の女性がたばこを吸うと妊娠中の異常や早産などのリスクが高くなります。妊娠中は禁煙しましょう。また受動喫煙を考慮し、身近にいる人が禁煙・分煙することや、妊婦さん自身が喫煙スペースに近づかないことも大切です。



★こんなときは通院先の産婦人科を受診しましょう★

- おなかの張りや痛み
- 性器出血
- 破水 (胎児を包んでいる膜が陣痛開始前に破れること)
→「尿漏れかな」と自己判断せず、受診が必要
- 急に胎動が感じられなくなった
- 高血圧の自覚症状がある (頭痛、目がチカチカする、吐き気など)



入院・育児物品の準備はお早めに

出産する医療機関によって、入院時に必要なものは異なるので、医療機関からもらう入院案内を参考にしましょう。出産予定日の季節によって準備するものが違ったり、産後すぐには必要でないものもあります。妊娠中に、赤ちゃん用品店やお近くの薬局等へ何回か通って、どんなものが売っているか見ておきましょう。最初は最低限のものでOK！その後必要になったときに買い足していきましょう。



●赤ちゃんのお世話に必要なもの●

□ 新生児用オムツ

すぐにサイズアウトするので、まずは1パック程度でOK

□ おしり拭き

□ おむつを捨てるゴミ箱

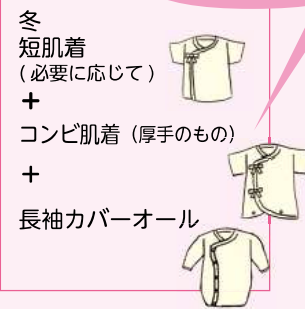
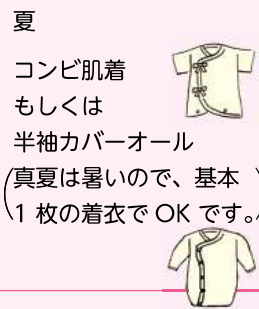
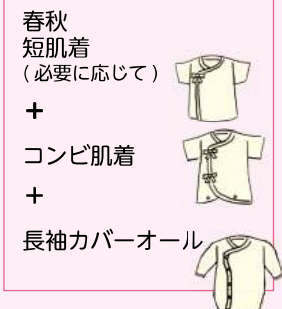
におい対策のため蓋つきがおすすめ。

□ 肌着（短肌着・コンビ肌着 等）

□ 洋服（カバーオール等）

赤ちゃんの成長は早いので、枚数は必要最低限（3セット程度）でOK。

【組み合わせ例】



コンビ肌着は股部分にスナップボタンがついている肌着です。肌着がはだけにくく、抱っこしやすく便利です！



気温や洋服の生地、赤ちゃんの様子などを考慮して組み合わせや枚数を調整しましょう。

□ ベビーベッドやベビー布団

ベッドに寝かせるのか床に布団を敷いて寝かせるのか、家の状況に合わせて準備しましょう。

□ 窒息を予防するために…

- ・赤ちゃんを寝かせるマットや敷布団は固めのもの（沈み込まないもの）を準備しましょう。
- ・掛布団は赤ちゃん用の軽いもの（またはスリーパーなど）を利用するようにしましょう。
- ・赤ちゃんの周りにはタオルや枕などは置かないようにしましょう。
- ・親や兄弟の布団が誤って赤ちゃんにかからないように、スペースを確保しましょう。

●授乳に必要なもの●

□ 哺乳瓶・乳首・洗浄や消毒用品

授乳状況によってはいろいろな場合もあります。

□ ミルク（粉・キューブ型・液体）

授乳状況をみながらタイプを選びましょう。

□ 電気ケトル等



●沐浴用品●

□ ベビーバス

使用期間が1か月程度と短いため、衣装ケースで代用してもOK。洗面所や台所のシンクを使用してもOK。

□ ベビーソープ

赤ちゃんの肌は敏感なため、泡で優しく洗えるものがおすすめ

□ バスタオル

おくるみにも使用できます。



●その他様子を見ながら●

□ チャイルドシート

赤ちゃんを車に乗せる場合、退院するときから必要です。

□ 抱っこひも

実際に試着して、使いやすいものを購入しましょう。

□ ベビーカー

赤ちゃんを外出する頃に検討しましょう。

□ ガーゼ

赤ちゃんの汗や口まわりを拭いたり、沐浴で使ったりします。

□ 保湿剤（ベビーローション・ワセリンなど）

赤ちゃんの乾燥が強いときに使用を検討しましょう。

□ 赤ちゃん用綿棒（耳・鼻そうじ用）

□ ベビー用の爪切り

深爪に注意しましょう。切るのは爪先の白い部分が1mm残る程度まで。

□ お出かけ用のミルクセット

哺乳瓶・液体やキューブ型のミルク
湯を入れる保温水筒など



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



産後のママのきもち

ちゃんと育てられるか不安・・・
思うようにしたいことができない・・・
眠れない・・・
社会から取り残された気がして孤独・・・



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、産後うつに移行する可能性もあります。

【対策】

- ☺ 相談できる人、場所を見つけましょう。
- ☺ 少しでも休め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、医療機関へ相談しましょう。

ママもパパも注意！ 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。出産した医療機関や精神科・心療内科・母子保健課などに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9:00～16:45)
- ・滋賀県助産師会 TEL 077-553-3931 (平日10:00～16:00)
- ・出産した医療機関もしくは、心療内科または精神科

仕事も育児も家事もがんばらないと・・・でも・・・

パタニティブルー

パパも、急激な生活の変化や仕事と育児の両立で悩んだりして、気分が落ち込んだり体調の悪さが続いたりすることがあります。一時的なもので自然に回復すること多いですが、マタニティブルーと同様に産後うつに移行する可能性もあります。症状が続く場合は医療機関へ相談しましょう。

【対策】

- ☺ 両親学級に参加して事前知識を得たり、先輩パパと情報共有したりして、出産後の生活を具体的にイメージしましょう。
- ☺ その時々で優先順位を考えながら、諦める部分は潔く諦めることも大切です。パパの気持ちや考えをママに伝え、協力しながら乗り越えていきましょう。



ママもパパも1人でがんばらないでね

- ① 1人で抱え込むと、身動きがとれなくなります。抱え込まずに周囲にヘルプを求めましょう。
- ② 目標とする基準を高くしすぎない。「ま、いいか」を口癖に。
- ③ 愚痴をこぼせる、相談できる相手を確保しましょう。
- ④ 何より大切なのは休養と睡眠。しっかり休みましょう。

☆寄り添ってお互いにゆっくり話を聞きましょう。
☆「頑張ってるね」ではなく「頑張ってるね」と声かけしましょう。
☆心身の休息が取れるように、お互いサポートしましょう。



赤ちゃんとの生活

～よくある心配事と対応～

★授乳したのに赤ちゃんが泣き止まない★

【対応】

- ・おむつを替える
- ・げっぷをさせたり、縦抱きにしてあやしてみる
- ・痛いところはないか、熱はないかチェックする
- ・だっこでウロウロしたり、歌や音楽を聞かせたりしてゆっくりとゆらす
- ・違う部屋に行ったり外に出たりするなど、環境を変えてみる



泣き声にイライラしたら、ちょっとひと休み



赤ちゃんを安全な場所（すぐに様子を見に行ける所）であおむけに寝かせ、赤ちゃんから一旦離れて、気分転換して冷静になりましょう。
数分たったら赤ちゃんのもとに戻って、様子を見てあげましょう。

★湿疹が出たら★

【対応】

- ・よく泡立てた石鹸やベビー用の泡ソープで、顔も含めて優しく洗い、しっかり流しましょう。
- ・赤ちゃんに合った保湿剤を使いましょう。
- ・スキンケアをしても悪化したり、湿疹部分から浸出液（黄色い汁）が出たりする場合は、小児科や皮膚科を受診しましょう。

★頭の形が気になる★

【対応】

- ・赤ちゃんを寝かせるときの頭の場所を変える。向きぐせと反対方向で抱っこする。
- ・赤ちゃんの苦手な向きを、明るくにぎやかな方向になるように寝かせてみる。



★便秘？おなかが張っている？★

【対応】

- ・授乳後は縦抱きにして、しばらくあやす。
- ・おなかを「の」の字を描くようにさする。
- ・綿棒で肛門を刺激して排便・排ガスを促す。

★赤ちゃんとお過ごす環境が大丈夫か不安★

- ・エアコンを上手に活用しましょう。ただし、赤ちゃんに風が直接当たらないように注意しましょう。
 - ・基本は大人が快適に感じる室温・洋服の枚数にして、赤ちゃんの様子をみながら調整しましょう。
- 背中を触ってみて汗をかいてないか、身体は熱くないか、冷たすぎないか、確認しましょう。



★赤ちゃんと一緒に遊ぼう！スキンシップを楽しもう！★

ママ・パパが笑っていること、ご機嫌でいることが赤ちゃんにとって何より大事です。
お世話のついでに赤ちゃんとのふれあいを楽しんでみましょう。
「目を合わす、笑いかける、さする」で十分です。

【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ましよう。
音楽に合わせてもいいですね。

【お外を見よう】

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

【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こたえて、赤ちゃんとおしゃべりしてみましょう。

【ゆらゆらっこ】

仰向けになった大人の胸やお腹に赤ちゃんをうつぶせに寝かせて、からだをゆっくり左右に揺らしてみましよう。



★話し合うときは★

- ・お互いに話をさえぎらず、まずは最後まで聞いてみましょう。
- ・「察してほしい」ではなく、言葉で伝えてみましょう。
- ・「ありがとう」と感謝を言葉にしてみましょう。
- ・アドバイスではなく、失敗も成功もシェアしましょう。
- ・がんばり過ぎず、お互いに弱音も言ってみましょう。



- ・自分なりに協力しているつもり。
- ・仕事もあるし、できない日もある。
- ・習ったこともないし、できない。

- ・段取りから後片付けまでやってほしい。
- ・話を聞いてほしい。
- ・自分の時間がとれない。
- ・子どもと2人きりは不安。



★育 児★

回数、経験を重ねて、育児の楽しさや苦労などを共有しましょう。

内容：抱っこ、あやす、ミルク作り、授乳、哺乳瓶の洗浄、おむつ替え、入浴、着替え、スキンケア、寝かしつけ
上の子の対応（やきもち、赤ちゃん返り、ぐずりなど）など

★家 事★

家事の段取りや後片付けまで含めて相談してみましょう。お互いに家事スキルが上がれば、どちらかが体調を崩したときも安心。

内容：食事づくり、後片付け、洗濯（干す・たたむ・しまう）、そうじ、食品や日用品の買い物、ゴミ集めやゴミ出し など

- ・完璧ではなく、ある程度の適当さも大切。
- ・お互いにどうしてほしいのか、その都度確認する。

相手に対する期待値を下げることも、時には大切。



家事をこなしながら、赤ちゃんの世話をする（同時進行）という経験は、優先順位の決定力がついて段取りがよくなったり、突然のトラブルも冷静に対応できたりと、今後の仕事に活かせるでしょう。

授乳をしたら寝てくれる時があったり、その後もずっとぐずる時があったり、毎日様子は変わります。

赤ちゃん（新生児期）とみんなのタイムスケジュールを考えてみよう

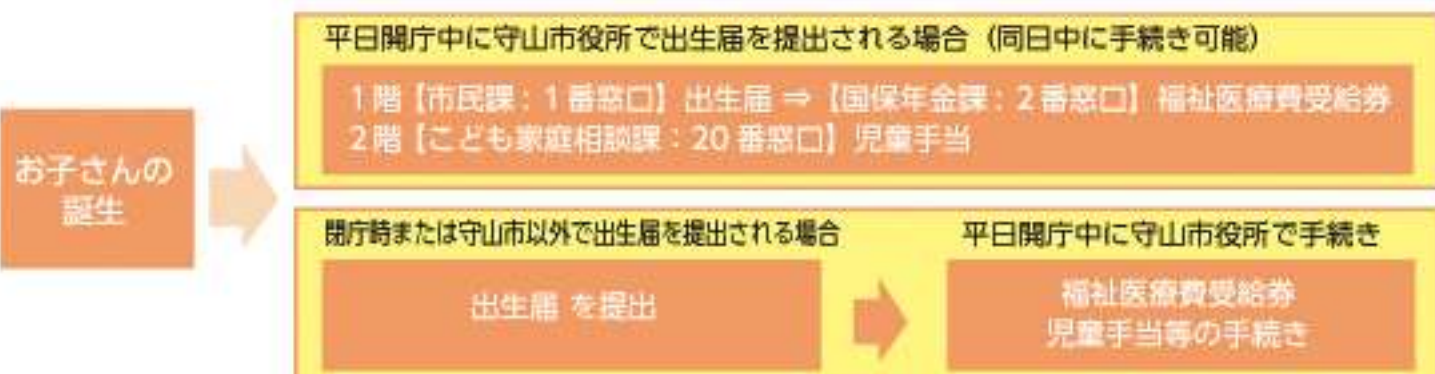
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
赤ちゃん	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	沐浴	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね ぐずる	授乳 おむつ	ねんね
ママが できること																								
パパが できること																								

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、以下の二次元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	☐ 出生届 (医療機関による出生証明が記入済の物) ☐ 母子健康手帳 ☐ 届出人の印鑑 (任意) ※出生届と同時にお子様の個人番号カードの申請が可能です。 申請される場合は、 数字4桁の暗証番号を 設定していただきます。	☐ 健康保険の資格情報が確認できるもの (お子さん本人もしくはお子さんを扶養する方のもの)	☐ 請求者※名義の通帳 ☐ 請求者※本人の健康保険の資格情報が確認できるもの ☐ 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 ☐ 窓口に来られる人の本人確認ができるもの ※「請求者」とは、子を養育する父母の内、所得の高い人を指します。
届出先	市民課 (1階) ※住所地以外にも、本籍地または出生地で届け出ることができます。 ※土日祝日も届出可能です。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 : 077-583-9738	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6か月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、受診までに母子保健課へ「妊婦健康診査県外受診申出書」を提出してください。県外受診の際は一旦全額自己負担となり申請後、市の助成額分が払い戻されます。

詳細はホームページをご確認ください。

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

★守山・野洲・草津・栗東市以外の県内で予防接種を受けられる方（滋賀県予防接種広域化事業）

上記の場合は、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。➡



滋賀県予防接種広域化事業申請フォーム

【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

・ 保護者の本人確認ができるもの

※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）、こんどう小児科（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、接種を受けてください。

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

★里帰り等により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へ申請してください。➡



県外接種申請フォーム

【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されます。

申請できる期間は、受診月の翌月から5年以内です。

※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。

申請に必要なもの等、詳しくはホームページをご確認ください。



【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

子育て世代への支援として、手数料が免除になる「おむつエフ」があります。

使用済みのおむつを市販の袋（無色透明または半透明）に入れ、おむつエフ（氏名を記入）を付けて焼却ごみの日に地域の指定のごみ集積所へ出してください。エフは下記で配布しています。

- ・ 市役所（1階転入者用ごみ説明窓口、3階市民協働課）
- ・ もりやまエコパーク交流拠点施設（ごみ減量推進課窓口）
- ・ 駅前総合案内所（7:30～19:30）、各地区会館

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

【お問い合わせ】 ごみ減量推進課 TEL 077-584-4692 FAX 077-584-4818



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	離乳食が始まる 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 家族の身体の一部で圧迫 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ましょう！

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、
少し目を離れた隙に起こっ
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。

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。



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に相談しよう。

〈こどもの救急〉

◆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。



◆子ども医療電話相談 TEL：# 8000 または TEL：077-524-7856

平日・土曜：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）、医薬品を誤飲した際や、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。いつ訪れるか分からない「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

もしもの時のことを想像しながら、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
- ☐ 受診券
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ マイナンバーカードなど



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
- ☐ 液体ミルク
- ☐ 哺乳瓶等の
洗浄消毒器具
- ☐ 哺乳瓶等



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、□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
- ☐ 生理用品
- ☐ ウェットシート
- ☐ 歯みがき用具
- ☐ 常備薬



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

災害などのもしもの時にかかわらず、緊急で入院する可能性にも備えて、「マイナンバーカード」「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したりしましょう。

産後ケア



産後ケアホームページ

子育ての悩みや不安を抱えるお母さんが安心して子育てできるようにサポートします。

利用例

- ・育児の方法をゆっくり教えてもらいたい。
- ・休息したい。
- ・授乳について教えてほしい。



母子保健課 TEL 077-583-0898 FAX 077-582-1138

ファミリーサポートセンター

まかせて会員さんが、一時的に子どものお世話を有料で行うシステムです。

利用例

- ・保育園、幼稚園などの送迎や降園後の子どもの預かりをお願いしたいとき
- ・保護者の体調が優れないとき
- ・健診、通院、参観日、冠婚葬祭などで乳幼児を連れて出かけにくいとき
- ・保護者がリフレッシュしたいとき

守山市ファミリーサポートセンター

TEL 077-582-2220 FAX 077-582-1615



ファミサポホームページ

一時預かり



上の子の赤ちゃん返りが大変・・・

- ・真正面から受け止めず、「まあ、いいか」と適度に流しましょう。
- ・できる範囲で上の子との時間をとり、スキンシップを心がけましょう。

家庭で保育している方でも、必要な時間だけ子ども（上の子）を預けることができます。
詳細は各園にお問い合わせください。



一時預かりホームページ

家事サポートクーポン



守山市では、産前産後の子育て応援家事サポート事業として、妊婦および1歳（多胎児は3歳）までの子どもを持つご家庭に家事サポートサービスを利用できるクーポン券を交付しています。



家事サポートホームページ

母子保健課 TEL 077-583-0898 FAX 077-582-1138

保育園・こども園（長時部）や地域型保育園について

働く妊婦さんは、産後の仕事復帰のことや育休中の上の子の登園についても心配に思われることも多いでしょう。

保育園等のご相談は保育幼稚園課までお問合せください。

保育幼稚園課 TEL 077-582-1129 FAX 077-582-1138



保育幼稚園課ホームページ

相談窓口

妊娠・出産～子育て時期の相談は・・・

- ・母子保健課 TEL 077-583-0898 月～金 9:00～16:45（祝日年末年始除く）
- ・こどもなんでも相談窓口 TEL 077-582-1112 月～金 8:30～17:15（祝日年末年始除く）
- ・滋賀県助産師会 TEL 077-553-3931 月～金 10:00～16:00（祝日年末年始除く）
（子育て・女性健康支援センター）



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！

子育て支援アプリ
「子育てタウン」
をダウンロード

App Store
からダウンロード

Google Play
でインストール



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。