

妊娠から出産・子育てを 応援する



酒田市

酒田市こども家庭センターぎゅっと
健康課(酒田市民健康センター)

☎0234-26-4199
☎0234-24-5733

酒田市こども家庭センター
『ぎゅっと』紹介

2

赤ちゃん和妈妈のための
妊娠期プラン

3

妊娠中から利用できる
サービス・制度

5

ママのむし歯予防

7

赤ちゃん和妈妈のための
産後プラン

8

赤ちゃんが生まれてから 利用できるサービス・制度

10

乳幼児健康診査を
受けましょう

12

予防接種を受けましょう

13

赤ちゃんとの生活

14

赤ちゃんの気持ち

15

母乳について

16

ミルク(人工乳)について

15

赤ちゃんのお風呂(沐浴)

18

おむつ交換と着替え

20

お兄ちゃん・
お姉ちゃんについて

21

赤ちゃんを迎える
ためのお部屋

22

入院・出産のとき、赤ちゃんとおでかけに必要なもの

23

子育て情報

24

もくじ

■ 酒田市こども家庭センター 『ぎゅっと』紹介2

■ 赤ちゃん和妈妈のための妊娠期プラン3

■ 妊娠中から利用できるサービス・制度5

〈酒田市〉

- ① 妊婦健康診査受診票
- ② 妊産婦・パートナー歯科健康診査受診票
- ③ 風しん抗体検査・予防接種費用助成
- ④ マタニティ教室
- ⑤ さかたすくすくベビーギフト
- ⑥ 出産・子育て応援交付金給付事業
- ⑦ ぎゅっとサロン
- ⑧ 産前産後サポート事業（訪問型）
- ⑨ 国民年金保険料の免除
- ⑩ 国民健康保険税の免除

〈その他〉

- ⑪ 酒田子育てタクシー
- ⑫ プレママ＆初ママ交流会

■ ママのむし歯予防7

■ 赤ちゃん和妈妈のための産後プラン8

■ 赤ちゃんが生まれてから利用できる サービス・制度10

〈酒田市〉

- ① 新生児聴覚検査費用助成事業
- ② 産後ケア事業（宿泊型・通所型・訪問型）
- ③ 産前産後サポート事業（訪問型）
- ④ ぎゅっとサロン
- ⑤ 母乳ミルク相談室
- ⑥ 産後の骨盤ケア教室

〈その他〉

- ・ 赤ちゃんのお世話や健診の付き添いがほしい
- ・ つわりで料理が作れない、授乳中の栄養管理に弁当の宅配
- ・ 時短で料理がしたい、買い物の負担を減らしたい
- ・ 育児用品を借りたい
- ・ 子どもとの交通手段が心配
- ・ 子育てガイドブック

■ 乳幼児健康診査を受けましょう12

■ 予防接種を受けましょう13

■ 赤ちゃんとの生活14

■ 赤ちゃんの気持ち15

■ 母乳について16

■ ミルク（人工乳）について17

■ 赤ちゃんのお風呂（沐浴）18

■ おむつ交換と着替え20

■ お兄ちゃん・お姉ちゃんについて21

■ 赤ちゃんを迎えるためのお部屋22

■ 入院・出産のとき、赤ちゃんとお おでかけに必要なもの23

■ 子育て情報24

※コンテンツの一部は、厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/>)の
情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成したものです
※当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、
複製物の商用利用等）は法律で禁じられています





ようこそ赤ちゃん

お腹の中に宿った小さな命。

ママやご家族に会いたくて、赤ちゃんはこの世界にやってきます。
無事に生まれてほしい…出産まではただそれだけを願って過ごす日々。

毎日の育児はちょっぴり大変なこともあるけれど

疲れたときこそ赤ちゃんをぎゅっと抱きしめて。

赤ちゃんののこり笑顔とすやすやの寝顔がこころのモヤモヤを消してくれるはず。

「ぎゅっと」はママやご家族をいつでも応援しています。

たくさん幸せと喜びで満ちあふれた生活でありますように。

酒田市こども家庭センター「ぎゅっと」は、
妊娠期から出産、子育て期にわたって、安心して子育てができるようお子さんをご家族を応援します。

妊娠期

出産

乳児期

幼児期

就学後から18歳頃まで

妊娠中の相談



はじめての妊娠、思いがけない妊娠で心配…。少し先の子育てについても一緒に考え相談しましょう。

- 母子健康手帳、父親手帳の交付
- さかたすくすくベビーギフト(妊娠後期の相談)
- 来所や電話での相談
- マタニティ教室などのご案内
- 産前産後利用できるサービスの紹介

♡お子さん連れでも安心して相談できます

子育ての相談



赤ちゃんが泣き止まない、母乳は足りているのかな、離乳食はこれでいいのかな、日中子どもと2人で心配…。子育ての「気になる…」を相談できます。

- 妊娠・出産・子育てを応援する各種教室や相談会も開催
- 体重や身長計測
- 授乳やおむつ交換のスペースあり

♡子どもの発達や学校生活で気になることがあるとき相談もできます

子育て家族の相談



ママやご家族の体調がすぐれない、イライラする、育児協力が得にくく悩む…。子育てをする上で土台となる、健康・家族関係などのお悩みも相談してみませんか。

- ひとり親家庭の自立支援の相談
- DVなど夫婦間の悩みの相談
- 子どもを預ける人がいない場合などのサービス紹介

♡必要に応じて、関係機関と連携し支援します

場 所

酒田市本町2-2-45

酒田市役所1階 こども未来課

問い合わせ

☎0234-26-4199(妊娠・出産)

☎0234-24-0981(お子さんや家庭の悩み)

☎0234-26-6258(発達)

開設日時

①平日8:30~17:15

②第2・4土曜日8:30~12:00(祝日、年末年始除く)

※母子健康手帳交付、妊娠から出産子育てに関する相談ができます

(要予約 ☎0234-26-4199)



赤ちゃん和妈妈のための妊娠期プラン

	前期				
妊娠月齢	1	2	3	4	5
妊娠週数	0～3週(着床)	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週
健康診査の間隔	4週間に1回				
子宮の大きさと母体の変化					
胎児の体重		約4g	約20g	約120g	約300g
胎児の発育	● 受精卵が子宮壁に着床する ● 赤ちゃんのもとが形成	● 脳や心臓が作られ始め、目・耳・口・鼻・手足もでき始める ● 乳歯のもとができる	● 心臓の鼓動が確認され、消化器系も形づくられる ● 頭・胴体・手足ができ赤ちゃんらしくなる ● 後半では動き回るようになる	● 各器官がほとんど形成され、心臓の音も確認できる ● 乳歯のエナメル質もできる ● お口をもぐもぐしたり、飲みこみの練習を始める	● 髪の毛や爪が生え始め、産毛が全身を覆うようになる
ママがすること	☐ 外出時は母子健康手帳を持ちましょう。 ☐ 妊婦健康診査を必ず受けましょう。 ☐ 働いているママは、職場に妊娠を伝え、勤務について相談する。 ※「母性健康管理指導事項連絡カード」を上手に利用しましょう。 職場に医師から受けた指導事項を的確に伝えるためのものです。 母子健康手帳にも様式があります。 ☐ つわりで食欲がないときは食べられるものを少しずつ食べましょう。 ☐ 赤ちゃんのためにタバコ(加熱式タバコ等を含む)、お酒はやめる。 ☐ 十分な睡眠と休息をとる。 ☐ 産後の支援に不安がある方は、産後ケア事業の利用も検討してみましょう。 (詳細は10ページ②)				☐ 妊婦歯科健康診査 ☐ 働いているママは ☐ つわりが落ち着いた高血圧・高血糖を予防 ☐ 乳首の手入りを始め ☐ 出産や入院の準備 ☐ マタニティ教室に参加 ☐ ぎゅっとサロンに参加 ☐ プレママ&初ママ交 ☐ 里帰り出産をする場 (詳細は5ページ①)
家族の協力を得ること	☐ 赤ちゃんが生まれてからの生活について家族と話をする。 ☐ ママが休養をとれるよう配慮する。 ☐ パパはママの体調を考え、声をかけたり、家事を行う。 ☐ 赤ちゃんのためにタバコ(加熱式タバコ等を含む)はやめる。 家族の方もこの機会に禁煙を。 ☐ 妊娠初期と後期の旅行は避けましょう。				☐ 赤ちゃん用品の準備 ☐ お腹を触りながら赤 ☐ 保育園の入園時期を入園希望の場合は、次年度入園希望⇒
酒田市が応援します	☐ 母子健康手帳、妊婦健康診査受診票、妊産婦・パートナー歯科健康診査受診票を交付(詳細は5ページ①②) ☐ 出産・子育て応援給付金申請【妊婦】 (詳細は6ページ⑥) ☐ 産前産後サポート事業(訪問型):保健師・看護師がご自宅を訪問し、妊娠・出産・子育ての不安について相談やアドバイスを行います(詳細は6ページ⑧)				

中期		後期			赤ちゃん誕生! HAPPY BIRTHDAY 
6	7	8	9	10	
20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36週以降	
	2週間に1回			1週間に1回	
感じる		動悸・息切れ・胃もたれしやすい			
					
すい		頻尿			
約650g	約1000g	約1500g	約2000g	約3000g	
●しゃっくりをしながら呼吸の練習をする ●耳が聞こえ、笑ったり泣いたり、まぶたを開いたりする ●よく動く ●超音波で性別がわかるようになる	●明るさや暗さを感じ、外の音や人の声を聞き分ける ●子宮の中での位置が決まり始める パパとママの声が聞こえているよ	●外の音に反応する ●肺の機能が整ってくる ●指しゃぶりで、おっぱいを吸う練習をする	●各臓器がほぼ完成 ●皮下脂肪がつき、身体の産毛が消える	●内臓機能・神経系統・筋肉が発達 ●頭が下がってくる	
を受けましょう。 産前・産後休暇や育児休暇について職場と相談する。 てきたらバランスの良い食事を取り、貧血や防する。 めましょう。(20週以降、医師に確認) を始めましょう。 加しましょう。(詳細は5ページ④・添付資料) 加しましょう。(詳細は6ページ⑦・添付資料) 流会に参加しましょう。(詳細は6ページ⑫) 合、希望する医療機関に予約をとる。		☐ 気になる症状がある時は、主治医に相談する。 ・おなかの張りや痛み ・出血 ・むくみ ・胎動が減っている など ☐ 腹部を保護するベルトなどの使用は産婦人科に相談する。 ☐ 腰痛予防等のためにも意識的に姿勢を正しく保ちましょう。 ☐ 働いているママは産前休暇に入る前に出産手当金支給申請書をもらう。 ☐ お産は予定日を過ぎることもあります。 予定日を過ぎても焦らずお医者さんに相談しながらお産を迎えましょう。 ☐ 早産にならないよう無理のない生活を。動作も慎重にしましょう。(添付資料)			
を一緒に始めましょう。 ちゃんにたくさん話しかけましょう。 考えましょう。 妊娠中から申し込みができます。 10月中に申し込みしてください。 詳しくは保育こども園課へ ☎26-5735		☐ 予定日が近づいたらパパはアルコールを控え、いつでも運転できるようにする。 ☐ 病院に向かうときのことを家族で話し合う。(移動方法、上の子の育児など) お産で入院するときママは運転できません。※酒田子育てタクシーもあります。(詳細は6ページ⑪) ☐ お腹が大きくなりママは動くことが大変になってきます。パパはママの動作を気遣い、身の回りのことや家事をしましょう。パパも赤ちゃん中心の生活イメージをもち、仕事や家事を調整しましょう。 ☐ 緊急時のために家族はいつでも連絡がとれるようにしておく。			
☐ さかたすくすくベビーギフトをお渡しします。ぎゅっとにおいでください。(詳細は5ページ⑤) ☐ マタニティ教室を開催。要申込(詳細は5ページ④) (月) ☐ ぎゅっとサロンを開催。要申込(詳細は6ページ⑦) ☐ 産前産後に国民年金や国民健康保険に加入の方は料金の免除申請ができます(詳細は6ページ⑨⑩)					

妊娠中から利用できるサービス・制度

〈酒田市〉



① 妊婦健康診査受診票

妊娠中を健やかに過ごすために、定期的に妊婦健康診査を受けましょう。受診票は山形県内の医療機関で使用できます。

☆里帰り出産など山形県外の医療機関で妊婦健康診査を受診される場合、医療機関に分娩予約をしたら、早めに健康課へご相談ください。受診される1か月前までにご連絡をお願いします。

〈医療機関と市が委託契約できる場合〉妊婦健康診査受診券をそのままお使いいただけます。

〈医療機関と市が委託契約できない場合〉妊婦健康診査費用を一旦お支払いいただくことになりますが、そのうちの公費負担分(上限あり)を助成金として後から交付する制度があります。申請は、最後の健康診査受診日より6か月以内になります。詳細については、健康課へ問い合わせください。

② 妊産婦・パートナー歯科健康診査受診票

妊娠中はホルモンバランスの変化などにより、むし歯や歯周病が進行しやすい時期です。ママや家族の歯の健康が赤ちゃんの健康にも大切です。ぜひこの機会に健診を受けましょう。7ページの「ママのむし歯予防」も併せてご覧ください。

〈対象〉 酒田市に住所を有する妊産婦・パートナー(妊娠中にご利用になれなかった方はお子さんの誕生日前日まで受診可)

〈内容〉 問診、歯の健診、歯ぐきの検査、歯科保健指導など

〈費用〉 妊産婦・パートナー歯科健康診査受診票をお使いいただき、公費負担します(1回のみ)。治療が必要となった場合は自己負担になります。

〈申し込み方法と実施場所〉 協力歯科医療機関での受診となります。電話で予約をしてから受診してください。

③ 風しん抗体検査・予防接種費用助成

「先天性風しん症候群」を予防し、安心して妊娠・出産を迎えられるよう家族の方の風しん抗体検査・予防接種費用を助成します。

〈対象〉 酒田市に住所を有する妊婦(抗体価がHI抗体換算で16以下である方、妊婦健康診査結果判明前の方)の夫及び同居家族。ただし、夫及び家族が、過去に風しん抗体検査を受けたことがある方、風しんに罹患した方、風しん予防接種を2回受けている方は対象外。年齢制限がありますので事前に健康課に問い合わせください。

〈内容〉 風しん抗体検査。必要時、予防接種(抗体検査HI抗体換算で16以下の方)。

〈助成額〉 抗体検査と予防接種費用(償還払い制度もあり)

・事前に健康課、ぎゅっと、各総合支所で申請が必要になります。本人確認ができるもの(運転免許証など)、妊婦さんの風しん抗体価がわかるもの、母子健康手帳をお持ちください。

・妊婦さんで風しん抗体価が低い方の予防接種は、産後にご相談ください。

④ マタニティ教室

ご家族で赤ちゃんを迎えるためのイメージをふくらませて、安心して妊娠期を過ごしましょう。お風呂の入れ方体験、妊娠中の栄養のお話、赤ちゃんのお世話体験、パパの妊婦体験、マタニティヨガ、小児科医師・助産師の講話などがあります。

〈対象〉 酒田市に在住の妊婦さんと家族(おおむね妊娠6か月～9か月の受講をお勧めします)

〈場所〉 市民健康センター

〈日時・内容〉 市ホームページ、市広報等で確認できます。



⑤ さかたすくすくベビーギフト

妊娠7～8か月頃に、子育てを応援するギフトを贈ります。

〈対象〉 酒田市で母子健康手帳交付を受けた、または酒田市に転入された妊婦さん

〈お渡し期間〉 引換券(母子健康手帳交付時配布)に記載していますので、ご確認の上、おいでください。

ギフトお渡しの際に体調や産後の予定についてもお聞きします。

〈場所〉 ぎゅっと



①～⑤の問い合わせ 健康課 ☎0234-24-5733 / ぎゅっと ☎0234-26-4199

⑥ 出産・子育て応援交付金給付事業

安心して出産・子育てができるよう、妊娠から出産・子育てまで一貫して相談に応じる伴走型相談支援と経済的支援を行います。

- 伴走型相談支援…面談(妊娠届時、妊娠中期、新生児訪問時)にアンケートとお話をお聞きして、一緒に出産や子育てについて考え、サポートしていきます。
- 経済的支援…面談後、申請についてご案内し、出産・子育て応援給付金を支給します。

〈妊娠届時〉妊婦1人あたり5万円

〈新生児訪問時〉出生児1人あたり5万円

⑦ ぎゅっとサロン

妊娠中から、子育て支援センター等を利用し、ママ同士の交流や赤ちゃんとのふれあいができます。また、保育に関する相談、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士との相談などもできます。

〈対象〉酒田市に在住の妊産婦さん

〈場所〉酒田・八幡・松山・平田各子育て支援センター、親子ふれあいサロン

〈日時・申し込み〉市ホームページ、市広報等で確認できます。



⑧ 産前産後サポート事業(訪問型)

保健師・看護師がご自宅を訪問し、妊娠・出産・子育ての不安について相談やアドバイスをを行います。

〈対象〉酒田市に在住の妊産婦さん

〈申し込み〉ぎゅっとに問い合わせください。

⑥～⑧の問い合わせ ぎゅっと ☎0234-26-4199



⑨ 国民年金保険料の免除

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間)の国民年金保険料が免除されます。

〈対象〉国民年金第1号被保険者(厚生年金被保険者や被扶養配偶者以外の方)

〈届出時期〉出産予定日の6か月前から届出可能

〈場所〉国保年金課国民年金係 ☎0234-26-5728、
各総合支所市民係(八幡 ☎0234-64-3112、松山 ☎0234-62-2611、平田 ☎0234-52-3913)

〈持ち物〉母の個人番号カード又は年金手帳(基礎年金番号通知書)、届出者の本人確認書類(運転免許証など)、母子健康手帳

⑩ 国民健康保険税の免除

出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間)の所得割額及び均等割額が免除されます。

〈対象〉出産する国民健康保険被保険者

〈届出時期〉出産予定日の6か月前から届出可能

〈場所〉税務課税制係 ☎0234-26-5711、国保年金課国保係、各総合支所市民係

〈持ち物〉母の国民健康保険被保険者証、世帯主と母の個人番号カード、届出者の本人確認書類(運転免許証など)、母子健康手帳

問い合わせ 各事業者 R6.9月現在

⑪ 酒田子育てタクシー

〈内容〉陣痛時や妊婦健診時の送迎(荷物の積み下ろし等)を行います。事前の登録が必要です(登録無料)。24時間利用できます。

〈料金・登録方法〉港タクシー ☎0234-28-8181へ問い合わせください。

⑫ プレママ&初ママ交流会

妊婦さんや乳児を持つママ同士、子育てに関すること、日頃必要と感じている子育て支援について、みなさんで楽しくお話ししましょう。

〈対象〉妊婦さんと生後1歳未満の乳児の母

〈場所〉にこっと広場

〈日時・内容〉NPO法人にこっと ☎0234-23-6330へ問い合わせください。

ママのむし歯予防

ママやご家族の歯の健康は、生まれてくる赤ちゃんの歯の健康にも関係しています。赤ちゃんの歯が生えてくるのは生後6か月頃からです。乳歯の芽(歯胚)は妊娠7～10週目くらいから作られ、ママから栄養をもらいながら成長していきます。ママがバランスのとれた栄養をとることで乳歯の表面(エナメル質)が十分に形成されます。



妊娠中の口腔ケア

妊娠するとママの体にはさまざまな変化が起こります。妊娠中は唾液がねばねばしたり、ホルモンの関係で口の中の清潔が保ちにくい状態になります。また、歯ブラシを口に入れると気持ち悪くなることがあり、口腔ケアがおろそかになりやすく、むし歯になりやすかったり、歯周病が重症化しやすくなります。妊娠中は普段以上に注意して歯みがきをするのが大切です。

つわりで歯をみがくことがつらいときは、においの強い歯みがき粉の使用は避け、小さめの歯ブラシに変え、顔を前傾させて前にかきだすようにみがくと楽になります。



赤ちゃんへの影響

赤ちゃんのお口の中には、もともとむし歯の原因菌はいませんが、唾液を介して主に親から伝播します。食事の時だけ気をつけても、日々の親子のスキンシップを通して、子どもは親の唾液に接触します。一方、最近、親の唾液に接触することが子どものアレルギーを予防する可能性を示す研究結果も出てきており、唾液の接触に関して、あまり気にしすぎないように言われてきています。むし歯を心配せずにスキンシップをはかるためにも、ご家族皆がお口のケアをして細菌の量を減らしておく事が大切です。



歯周病が引き起こすリスク

歯周病は、歯垢(バイオフィルム)と呼ばれる歯周病菌が原因でおこる感染症です。歯周病の原因は、歯と歯肉の境目に蓄積した歯垢(バイオフィルム)をすみかにする細菌が作り出す毒素です。妊婦さんが歯周病を放っておくと、細菌が出すさまざまな物質が血流を介して子宮や胎盤まで運ばれ、早産や低体重児出産の原因になることがわかっています。



妊産婦歯科健康診査を受けましょう

妊娠によって、母体の口腔環境は大幅に変化しています。これまでむし歯がない人も、むし歯ができていたこともあるかもしれません。歯科治療で使用する歯科材料、麻酔は赤ちゃんにはほとんど影響がないという結果がでており、妊娠中でも歯科治療を受けることは可能です。つわりが落ち着いたら、歯科健康診査を受けましょう。予約をとるときや受診の際は、必ず妊娠していることを伝えましょう。受診時は母子健康手帳も持参しましょう。

妊娠期のむし歯治療

通常の歯科治療(X線写真、麻酔、投薬など)は、妊娠中期になれば問題ないとされています。妊娠後期になると、おなかが大きくなり、治療の体勢がつかなくなることもあります。また、出産後は赤ちゃんがいるのでなかなか治療の時間を作れません。つわりが落ち着いたら早めに治療を開始しましょう。

妊婦・産婦さんの無料歯科健診のお知らせ

妊産婦歯科健康診査受診票をご利用ください。

協力歯科医療機関にて妊産婦歯科健康診査を受診することができます。

妊娠中や産後のお口のケアについて等アドバイスを受けられます。※ご予約の上、受診ください。

ご家族でお口のケアをして、赤ちゃんを迎えましょう。

※R5年度より、パートナー歯科健康診査も受診することができます。

詳細は5ページ②をご覧ください。



赤ちゃん和妈妈のための産後プラン

時期	出生～4週目ころ	1か月頃	
赤ちゃんの様子	●一時的な体重減少 ●黄疸 ●胎便(黒っぽい便) 生後7～10日で元の状態／正常に戻る ●へその緒がとれる(生後7～10日) ●毎日沐浴して皮膚を清潔に保つ ●赤ちゃんが欲しがったら授乳しましょう。母乳が足りない時はミルクを足しましょう	●1か月児健診 体重は出生時よりおよそ1kg増加 ●浴槽で入浴できる	●あや ●物を
ママの様子	●出産時の疲れ、傷の痛みがある ●悪露の色が褐色→黄色→白色へ変化し、消失する(～産後6週) ●ホルモンや環境の変化によりイライラしたり不安になったりすることがあるが、約1か月で回復する	●産後健診 産後の回復状態を確認する	●子宮が ●職場復
ママと家族ができること	●退院後は夜中も授乳で起きるので昼寝など日中も休養をとる ●授乳等のために食事もしっかりとる(詳細は16・17ページ) ●シャワー浴で清潔を保つ ●家事や赤ちゃんのお世話は家族や周りの協力をもらう(詳細は10・11ページ) ●不安なことやつらいときは、家族や友達に話を聞いてもらう ●体調不良や気分が沈む等の時は医療機関に相談しましょう	●ゆっくり眠れるように家族の人から協力してもらう ●赤ちゃんの1か月児健診とママの産後健診をうける ●里帰り先から自宅に戻った後に心配事が増えることもあります。家族に相談しましょう。 心配なことがあるときは ぎゅっと☎0234-26-4199に 電話してね	●生後2希望す ※協力医方は、ご相談 ●天気を ※体重測のこと ●ぎゅっ
酒田市が応援します	●保健師がご自宅や里帰り先に訪問し、赤ちゃんの体重と一緒に確認したり、ママの体調をお聞きます。 ※酒田市内への里帰り先に訪問を希望される方はぎゅっと☎0234-26-4199へご相談ください。 ●出産・子育て応援給付金申請【出生児】:保健師が訪問したときにご案内します。(詳細は6ページ⑥) ●新生児聴覚検査費用の助成(詳細は10ページ①) ●産前産後サポート事業(訪問型)(詳細は10ページ③) ●産後ケア事業(宿泊型・通所型)(詳細は10ページ②) ●産後ケア事業(訪問型)(詳細は10ページ②)	●母乳ミルク相談室(詳細は10ページ⑤) ●風しん抗体価が低い産婦さんで予防接種を希望する場合の助成(詳細は5ページ③) ●産婦・パートナー歯科健康診査を受けましょう(妊娠中ご利用になれ	●生後2健康診 ●ぎゅっ

手続きすること

市役所で手続き ※各種手続きは、八幡、松山、平田各総合支所でも受け付けます。

- **出生届** ・出生日を含め14日以内にお子さんの名前を記入し提出。(国外で出生した場合は3か月以内)
〈場 所〉本籍地、所在地、出生地、一時滞在地のいずれかの市区町村役場。
酒田市の場合は市民課☎0234-26-5724
〈持ち物〉出生届(出産後、医療機関が渡してくれる)、母子健康手帳
- **出生連絡票** ・妊婦健康診査受診票に添付してある。
〈場 所〉こども未来課☎0234-26-4199
- **児童手当** ・対象となる児童を養育している方に支給。
・出生の翌日から15日以内に認定の請求をする。原則として請求した翌月分からの支給。
〈場 所〉こども未来課☎0234-26-5734(公務員の方は勤務先)
〈持ち物〉父母の個人番号カード、請求者の保険情報がわかるもの、請求者の通帳
- **子育て支援医療証** ・0歳～18歳までのお子さんは医療費が無料になる。
〈場 所〉こども未来課☎0234-26-5734
〈持ち物〉生まれたお子さんの保険情報がわかるもの
※転入の場合は被保険者の所得を証明する書類(源泉徴収票等)
※被保険者が酒田市に住民登録をしていない場合は、被保険者の住所がわかるもの

2か月頃	3か月頃	4か月頃
ずとほえむ じっと見つめるようになる 妊娠前の大きさに戻る 帰が可能 か月から予防接種が受けられる。医療機関に予約をとる。 療機関以外で予防接種を希望される事前に健康課☎0234-24-5733へください。 みて、赤ちゃんと一緒に近くを散歩してみる 定をしたい・子育てのことを相談したい・家族を相談したいとき、ぎゅっとにおいでください。 とサロンに参加する か月位にご自宅にすくすく手帳と3か月児査の案内を送付	●ガラガラを握るようになる ●生活リズムが整ってくる ●3〜4時間ごとの授乳のリズムがついてくる ●産後8週後から職場復帰する場合、職場や入園先等と相談し無理をしないようにする ●3か月児健康診査 ●ブックスタート:絵本を介したふれあいのきっかけづくりに、絵本をプレゼントします。 ●産後の骨盤ケア教室(詳細は10ページ⑥)	●体重は出生時のおおよそ2倍に増加 ●首がすわってくる、腹ばいで顔が上がる ●目で物を追うようになる  
とサロン(詳細は10ページ④)		
なかった方。詳細は5ページ②)		

職場で手続き

●出産育児一時金

- 母が加入している健康保険から50万円が支払われる
(産科医療補償制度に未加入の医療機関での出産の場合、48万8千円)。
- 医療機関へ直接支払われるため、出産費用が50万円に満たなかった場合に、その差額を受け取る手続きが必要。

〈場 所〉①国民健康保険の場合は国保年金課☎0234-26-5727

②それ以外の健康保険に加入している場合は、職場の健康保険担当者に問い合わせ。

〈持ち物〉国民健康保険の場合、印鑑、金融機関の通帳、母子健康手帳、直接支払制度同意書、費用の内訳明細書

●お子さんの健康保険加入

出生届提出後、

- ①国民健康保険に加入する場合は、市民課または各総合支所。
- ②それ以外の健康保険に加入する場合は、職場の担当者に問い合わせ。

●出産手当金支給申請書を提出

●育児休業に必要な書類を提出(育児休業を取得する方)

赤ちゃんが生まれてから利用できるサービス・制度

〈酒田市〉

① 新生児聴覚検査費用助成事業

赤ちゃんに聞こえにくさがないかを早期に発見し、適切な支援を受けられるよう、新生児聴覚検査にかかる費用の一部を助成します。

- 〈対象〉 検査日に酒田市に住所を有する産婦のお子さん(生後1か月未満)
- 〈内容〉 出産医療機関で入院中、自動ABRまたはOAE検査いずれかの初回検査のみ(保険診療に該当の場合は助成対象外)
- 〈助成方法〉 ・庄内地域の医療機関:入院時、新生児聴覚検査受検票を提出してください。
・庄内地域以外の医療機関:新生児聴覚検査費用を一旦、全額自己負担をしていただき、検査を受けた日から6か月以内に健康課へ申請してください。

問い合わせ 健康課 ☎0234-24-5733

② 産後ケア事業(宿泊型・通所型・訪問型)

出産後のママと赤ちゃんが助産師から授乳や育児などのケアを受けることができます。

- 〈利用できる方〉 酒田市在住で産後ケアを希望される方
③ 医療行為が必要な方は利用できません
- 〈実施機関〉 ①日本海総合病院、②いちごレディースクリニック、③ごっと助産院、④はびねす助産院
- 〈内容〉

種類	対象	内容	利用回数	実施機関
宿泊型	産後4か月未満 (日本海総合病院は 産後3か月未満)	・母体ケア (母体の健康状態、乳房ケア) ・乳児ケア (乳児の健康状態、体重、栄養等のチェック)	7日まで	① ②
通所型	産後4か月未満		3回まで	②
訪問型	産後1年以内	・育児相談、授乳指導、沐浴指導	3回まで	③ ④

- 〈申し込み〉 宿泊型・通所型はぎゅっとに、訪問型は③④の助産院にお問い合わせください。
③ごっと助産院☎090-4884-1833 ④はびねす助産院☎080-6020-2274

③ 産前産後サポート事業(訪問型)

保健師・看護師がご自宅を訪問し、子育ての不安について相談やアドバイスを行います。

- 〈対象〉 酒田市に在住の子育て中の方
- 〈申し込み〉 ぎゅっとに問い合わせください。

④ ぎゅっとサロン

子育て支援センター等を利用し、ママ同士の交流や赤ちゃんとのふれあいができます。また、保育に関する相談、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士との相談などもできます。

- 〈対象〉 酒田市に在住の子育て中の方
- 〈場所〉 酒田・八幡・松山・平田各子育て支援センター、親子ふれあいサロン
- 〈日時・申し込み〉 市ホームページ、市広報等で確認できます。

⑤ 母乳ミルク相談室

助産師による個別相談です(予約制)。授乳方法や乳房トラブル、赤ちゃんの体重増加や卒乳等に関する相談やアドバイスを行います。

- 〈日時〉 月2回(原則第1・3水曜日) 他の日も、産婦さんの希望に合わせて適宜受付します。
- 〈対象〉 酒田市に在住または里帰り中で産後1か月以降の母
- 〈場所〉 ぎゅっと
- 〈日時・申し込み〉 市ホームページ、市広報等で確認できます。



⑥ 産後の骨盤ケア教室

「産後の体型が気になる」「授乳や抱っこで肩や腰が辛い」「きれいなママでいたい」を応援します。骨盤底筋を意識した運動やストレッチで心身をリフレッシュしましょう。

- 〈日時〉 月1回(原則第2か3月曜日)
- 〈対象〉 酒田市に在住の産後3か月～1歳未満の母
- 〈場所〉 中町にぎわい健康プラザ
- 〈日時・申し込み〉 市ホームページ、市広報等で確認できます。



②～⑥の問い合わせ ぎゅっと ☎0234-26-4199

〈その他〉ご希望に合わせて相談できます。詳細は各事業者へ問い合わせください。 R6.9月現在

赤ちゃんのお世話や健診の付き添いがほしい

NPO法人にこっと 産前産後出張サポートサービス

- 〈内 容〉 育児の援助(調乳、授乳、おむつ交換、沐浴)、産院の入退院の付き添い、医療機関受診の付き添い等
③家事代行は行いません
- 〈料 金〉 1時間 2,200円(交通費込み) ※ご利用前に会員登録が必要になります。登録料3,300円/人(初回訪問費込み)
- 〈申し込み〉 電話でご相談ください。
- 問い合わせ NPO法人にこっと ☎0234-23-6330

シルバー人材センター

- 〈内 容〉 洗濯、掃除など家庭内の家事、買い物(応相談)
- 〈料 金〉 1回(2時間まで)2,240円~(延長30分毎560円)
※買い物の場合は距離により別途交通費
- 〈申し込み〉 事前にご相談ください。
- 問い合わせ 公益社団法人酒田市シルバー人材センター
☎0234-22-3344

料理を作るのが大変、 授乳中の栄養管理に弁当の宅配

- イデアルファーク株式会社 ☎0234-26-0488(昼・夕食)
配食サービス
 - 喜竜 ☎0234-26-1236(昼・夕食)
 - 宅配クック1.2.3 ☎0234-23-7270(朝・昼・夕食)
 - まごころ弁当 ☎0234-43-6326(昼・夕食)
 - 仕出し弁当みずほ ☎0234-43-2407(昼食)
 - ランチ(トマトクラブ) ☎0235-66-3985(昼食)
 - 生活協同組合共立社(コープ) ☎0800-800-6265(夕食)
- ※お弁当の内容や金額、配達エリア等、詳しくは各業者さんへ
問い合わせください。妊娠期からご利用いただけます。

育児用品を借りたい

- ベビーシート・チャイルドシート無償貸出
- 〈内 容〉 ベビーシートは生後6か月未満のお子さんを対象
に月齢に達するまで。チャイルドシートは4歳以下
のお子さんを対象に最長3か月まで(再貸与なし)。
- 〈申し込み〉 運転免許証、母子健康手帳を持参の上、酒田地
区交通安全協会で手続きしてください。
- ダスキンレントオール かしてネット
- 〈内 容〉 ベビーバス、ベビーベッド、チャイルドシート、
ベビーカー等
- 〈料 金〉 用品ごとに設定あり、最短9泊10日利用で宅配
可能、宅配往復料金は別途
- 〈申し込み〉 インターネット
- 問い合わせ
酒田警察署内 酒田地区交通安全協会 ☎0234-22-1355

ニチイ学館 ニチイライフ 家事代行

- 〈内 容〉 家事(調理、掃除、洗濯、買い物等)、家族が行う
沐浴やおむつ交換の手伝い等
- 〈料 金〉 1時間 2,860円~ 利用頻度等による
(延長30分毎1,320円)
- 〈申し込み〉 事前に相談の上、契約となります。
- 問い合わせ ニチイ学館 ☎0234-21-2608

時短で料理がしたい、 買い物の負担を減らしたい

- (株)ヨシケイ山形 酒田営業所
☎0234-24-9546 夕食材料・冷凍弁当宅配サービス
 - JA全農Aコープ(株) 南東北営業所山形庄内食材センター
☎0235-64-5834 食材の定期配達サービス
 - 生活協同組合共立社(コープ) 個人宅配
☎0120-916-244 食材や日用品等の定期配達
- ※その他、不定期で食品やおむつ等の宅配サービス等を行う
店やネットスーパー等あります。

子どもとの交通手段が心配

- 酒田子育てタクシー
- 〈内 容〉 乳幼児と保護者または、お子さんが1人でタク
シーに乗る場合のサポートを行います。事前の登
録が必要です(登録無料)
- 〈料 金〉 港タクシーへ問い合わせください。
- 問い合わせ 港タクシー ☎0234-28-8181

子育てガイドブック

- 産前産後の保育園等への入所、一時預かり等は、子育てガイドブ
ック(妊娠7~8か月頃さかたすくすくベビーギフト配布時)をご覧ください。また、市ホームページからダウンロードすることができます。
<https://www.city.sakata.lg.jp/kosodate/kosodate/kosodate20170127.html>



- 問い合わせ
保育こども園課 ☎0234-26-5614

妊娠中や産後はママが体を休めることが大切です。サービスを上手に利用し、無理せず子育てをスタートしましょう。

乳幼児健康診査を受けましょう

乳幼児健康診査

お子さんの健やかな成長を願って、乳幼児健康診査を実施しています。必ず受診し、お子さんの成長と健康を確認し、子育ての記録として大切にしていきましょう。近くなりましたら、事前に案内や問診票等を郵送します。

	受付時間	内容	持ち物	備考
3か月児 健康診査	個別に案内があります	問診 身体計測 診察(小児科) 離乳食と歯のお話 育児・栄養相談 ※健診終了後、絵本のプレゼントや 読み聞かせがあります	母子健康手帳 問診票 バスタオル おむつ	
9か月児 健康相談		問診 身体計測 離乳食と歯のお話 親子ふれあい遊び 育児・栄養相談	母子健康手帳 問診票 バスタオル おむつ	
1歳6か月児 健康診査		問診 身体計測 診察(小児科・歯科) 子育てアドバイス むし歯予防のお話 育児・栄養相談	母子健康手帳 問診票 バスタオル おむつ	
2歳児 歯科健康診査		問診 歯科健診 むし歯予防のお話 栄養のお話 育児・栄養相談	母子健康手帳 バスタオル	申し込みが 必要です
3歳児 健康診査		問診 身体計測 診察(小児科・耳鼻科・歯科) 尿検査 視力・聴力検査 むし歯予防のお話 育児・栄養相談	母子健康手帳 問診票 尿	

R6.4月現在

乳幼児健康診査の日程は、ホームページで確認できます。また受付時間が変更になる場合もあります。



予防接種を受けましょう

赤ちゃんや子どもは、病気に対する抵抗力が未熟です。生まれる前にママからもらった免疫も数か月経てば弱くなってしまいます。赤ちゃんがかかりやすい病気で、感染すると重症化しやすい病気を予防するためには、予防ワクチンを接種することが有効です。生後2か月から定期予防接種が開始できます。赤ちゃんの体調などを考慮して、早めにスケジュールを立てましょう。

予防接種の進め方は「すくすく手帳」または一緒に配布される資料「予防接種と子どもの健康」をご覧ください。

☆すくすく手帳:酒田市に住所のあるお子さんに、生後2か月になる前、ご自宅に郵送にします。転入された方等で、お持ちでない方は、ぎゅっと☎0234-26-4199へお問い合わせください。

子どもの予防接種 ※詳しくは新生児訪問で説明します

R6.4月現在

種別	対象者	接種回数	接種間隔
不 B型肝炎	1歳に至るまで	3回	27日以上の間隔を置いて2回接種した後、第1回目の注射から139日以上の間隔を置いて1回接種
生 ロタ *1	ロタリックス(1価) 生後6週以上24週未満	2回	1回目は生後14週6日までの接種を推奨 初回接種後 27日以上あけて2回目
	ロタテック(5価) 生後6週以上32週未満	3回	1回目は生後14週6日までの接種を推奨 それぞれ 27日以上あける
不 小児の肺炎球菌感染症	生後2月から 生後60月に至るまで	4回	初回 27日以上の間隔を置いて3回 追加 3回目から60日以上の間隔で生後12月に至った日以降 ☆接種開始年齢により回数は異なります
不 5種混合 *2	生後2月から 生後90月に至るまで	初回3回 追加1回	初回 20日以上、標準的には20日から56日までの間隔を置いて3回 追加 初回3回目終了後6月以上の間隔
生 結核(BCG)	1歳に至るまで	1回	
生 水痘	生後12月から36月に至るまで	2回	3月以上の間隔をあけて2回
生 麻しん 風しん	1期:生後12月から 生後24月に至るまで	1回	
	2期:5歳以上7歳未満 (ただし、小学校入学前年の4月1日～3月31日)	1回	
不 日本脳炎	1期:生後6月から 生後90月に至るまで	初回2回 追加1回	1期初回 6日以上の間隔を置いて2回 1期追加 初回終了後6月以上の間隔
	2期:9歳以上13歳未満	1回	
	日本脳炎特例対象者について 平成17年から21年度にかけて接種を受けていない方については未接種分の予防接種が受けられる特例が設けられました。特例対象者:平成7年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方は、1期・2期の未接種分を20歳未満であれば接種できます。		
不 2種混合 *3	11歳以上13歳未満	1回	
不 子宮頸がん 予防(HPV)	12歳となる日の属する年度の 初日から16歳となる日の属する 年度の末日までの間にある女子	2回	[9価] 15歳未満で1回受けた場合、6月の間隔を置いて2回
		3回	[2価] 1月の間隔を置いて2回、1回目の注射から6月の間隔を置いて1回 [4価] 2月の間隔を置いて2回、1回目の注射から6月の間隔を置いて1回 [9価] 2月の間隔を置いて2回、1回目の注射から6月の間隔を置いて1回

予防接種を受けましょう

不 …… 不活化ワクチン 生 …… 生ワクチン

*1 日本における予防接種では、ロタリックス(1価)とロタテック(5価)という2種類のワクチンが用いられています。一般的にはどちらか一方のワクチンを接種します。種類によって接種回数や予防できるウイルスの型などが異なるため、詳しくは医療機関にお問い合わせください。

*2 5種混合:ジフテリア・百日せき・破傷風・急性灰白髄炎(ポリオ)・Hib感染症 *3 2種混合:ジフテリア・破傷風

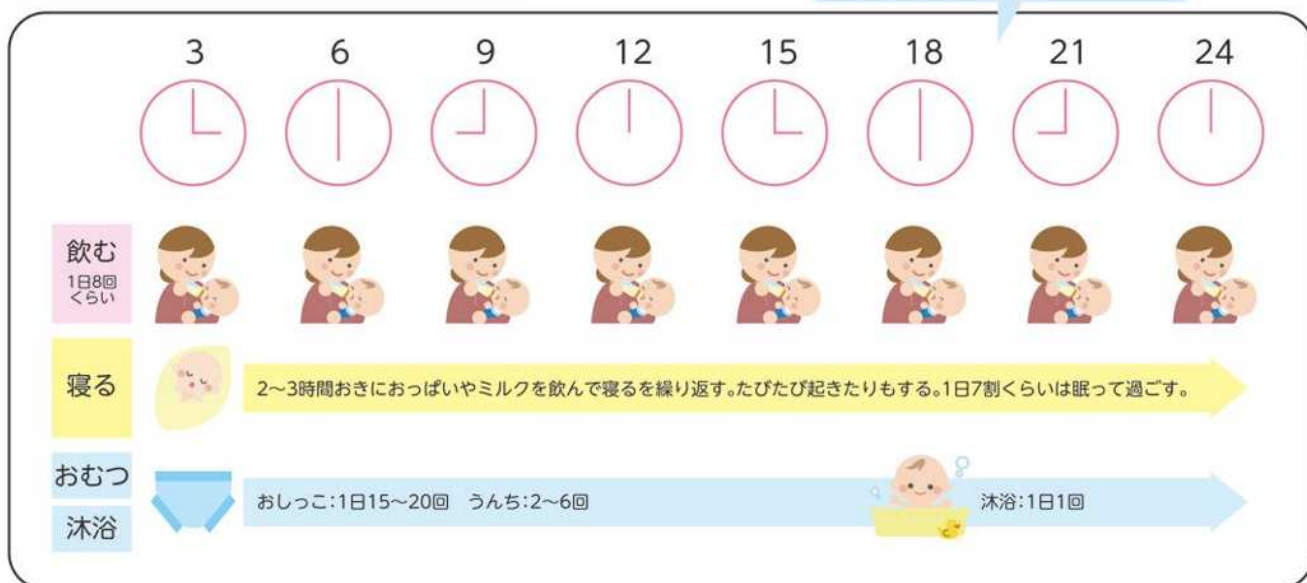
※「至るまで」、「未満」は誕生日の前日まで、接種することができます。

赤ちゃんとの生活

赤ちゃんのいる生活をイメージしてみましょう

生後1か月未満のある赤ちゃんの生活

赤ちゃんの生活リズムは定まらず、
昼夜関係なくお世話が必要です。



赤ちゃんの成長に伴って生活リズムも変わってきます

	0か月～	1か月～	2か月～	3か月～
飲む	ミルクの場合は1日8回くらい。母乳の場合はほしがったら飲ませるので、ミルクより回数が多いことがほとんど。 まだ吸う力が弱く、上手に飲むことができないため、授乳に30分以上かかることもある。また、一度にたくさん飲めないで、すぐにお腹がすいてしまって、ぐずったり泣いたりする。	ミルクの場合は、1日7回くらい。母乳やミルクを一度に飲む量が徐々に増え、授乳間隔が少しずつあいてくる子もいる。		授乳リズムが整ってきて、まとまった量が飲めるようになる。母乳はほしがったときに飲ませる。ミルクの場合は1日5〜6回くらい。
寝る	眠りが浅く、昼夜の区別なく、寝たり起きたりを繰り返す。1日7割くらいは眠って過ごす。	目を覚ましている時間が少しずつ長くなるが、まだ飲んで寝るを繰り返す。	一度に飲める量が増え、授乳間隔が空いていくので、夜まとまって眠れる子もいる。	昼夜の区別がつくようになる。中には昼夜逆転する子もいるので、朝はカーテンを開け明るくし、夜は室内を暗くするなど、昼夜の区別がわかるようにしてあげる。
おむつ	おしっこ1日15〜20回 うんち2〜6回	腸が発達し、うんちをまとめて出せるようになるため、回数が減る子もいる		

※個人差はあります。

授乳、睡眠、遊び、入浴など1日の生活リズムをつけてあげましょう。大人も規則正しい生活をして、赤ちゃんの生活リズムを整えるお手伝いをしましょう。



赤ちゃんの気持ち

お腹にいるときから、ママとパパ、お兄ちゃん・お姉ちゃん、おじいちゃん・おばあちゃん、みんなの楽しい声が聞こえているよ。いつも聞こえる家族の声がわかっているよ。お腹にいるとき、そして生まれてからもたくさん話しかけてね。



たくさん「見てね」「話してね」「触ってね」

やさしく話しかけてもらったり、抱っこしてもらったことが大好き。生まれたばかりのときは反応がなくて…と思うかもしれないけど、相手をしてもらえる気持ちが安心するの。だんだんわかるようになって、笑ったり、「あーうー」と声を出すようになるから、楽しみにしててね。



泣いたら少し手を貸してね

暑い・寒い、お尻が濡れて気持ちが悪い、お腹が空いた、抱っこしてほしい…。まだお話ができないから、泣くことでしか伝えられないの。ママ・パパを困らせようとしているわけじゃないよ。泣いたら、抱っこしたり、おむつが濡れていないか、いろいろ見てほしいな。

眠いけどうまく眠れないの

昼と夜の区別がつかないし、まとめて眠れないの。眠りたくても、どうやって眠っていいかわからなくなって泣いてしまうこともあるの。うまく眠れないときは、抱っこしたり、少し手伝ってね。だんだんと生活のリズムをつかめるようになるから待ってね。

ママ・パパ、家族みんなが笑顔でいてくれるとうれしいよ



ボクらしさ、ワタシらしさを受け止めてね

「よく泣いちゃう」「いっぱいミルクを飲む」「ちょこちょこ母乳を飲む」「抱っこしないと眠れない」「よく眠れる」など、みんな違うよ。周りの赤ちゃんと比べすぎて不安にならないでね。ボク・ワタシの特徴やペースに合わせて、成長を見守ってね。心配になったり、迷ったりしたときは、周りに話をしてみてもいいよ。

赤ちゃんの気持ち

「育つ力」を応援しよう

育児は期待と不安がいっぱい。生まれたばかりの赤ちゃんは、ママのお腹にいるときから指しゃぶりをしておっぱいを飲む練習をしたり、ママの羊水を飲んでおしっこをしたりなど、生きていく力を備えて生まれてきます。

「～しなければならぬ」「～してあげなくちゃ」と気負い過ぎなくても大丈夫。また、子育ては思い通りにならないこともあります。赤ちゃんと一緒に家族も成長していく気持ちで、赤ちゃんとの生活を楽しみましょう。



泣きやまないとき

赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前、とは言えるものの赤ちゃんが泣きやまない不安になることもあるでしょう。ストレスを感じ、つい感情的になってしまうことも…。そんなときは周囲の協力をお願いしたり、サービス(10.11ページ)を利用したりして、一人で抱え込まないようにしましょう。



母乳について

産後のママにとって子育てを実感できるひとつが「母乳」です。母乳にはたくさんのメリットがありますが、思うようにいかないことも少なくありません。ママの体調や環境から影響を受けやすく、分泌まで時間がかかることもあります。母乳はすばらしいものですが、母乳育児がストレスとなってママの笑顔が減らないように、肩の力を抜いてゆったりとした気持ちで授乳しましょう。

子どもへのメリット

- 病気・アレルギーになりにくい
- 消化・吸収しやすい
- 精神的な安定感が思春期の頃まで続く
- 乳幼児突然死症候群になる率が低い
- 知能発育を促進(IQが高くなる)



ママのメリット

- 産後の回復が早い
- 経済的
- ダイエット効果
- 幸せホルモンが分泌
- 卵巣がんや乳がんになりにくい



母乳を飲ませるときの抱き方・飲ませ方

ママの乳房や乳頭の形、赤ちゃんの状態によって一番合った抱き方で飲ませるのが理想的です。入院中にママと赤ちゃんに合った抱き方を覚えましょう。



横抱き



縦抱き



フットボール抱き



添い乳

十分な量を飲んでもらい乳首を痛めないために、乳輪まで深く含ませましょう。授乳後は赤ちゃんが飲み込んだ空気を出すために排気(ゲップ)をさせます。

母乳育児がうまくいくコツ



赤ちゃんによく吸ってもらう

乳首を吸ってもらうと母乳の分泌を促すホルモンが分泌されます。

バランスよく食べ、水分をたっぷり取る

お母さんの血液から母乳はつくられているので、お母さんの食べたものが母乳に影響します。バランスよく何でも食べましょう。脂肪分・糖分は乳腺炎のリスクが高くなるので控えます。水分はこまめにとり、1日2ℓを目標にスープや汁物もとりましょう。

体を冷やさず血流をよくする

血液循環が悪くなると母乳分泌に影響します。体が冷えないように気をつけましょう。

十分な睡眠をとる

昼夜関係なく授乳をするため、寝不足になります。体力回復のために赤ちゃんと一緒に昼寝することをおすすめします。

ストレスをためない

心配や不安、焦りなどは母乳分泌を抑制します。一人で悩まず相談しましょう。

周囲の人から「母乳が足りてないんじゃない?」と言われて気になった時、また授乳についての心配や聞きたいことがある場合は一人で抱えこまず、「ぎゅっと」にご相談ください。「母乳ミルク相談室(専用個室)」で助産師が対応します。

ミルク(人工乳)について

体重増加の様子からみて母乳が足りないと考えられるような時はミルク(人工乳)で補います。

ママが飲んでる薬の影響を考慮してミルクを使ったほうがよいこともあります。

母乳をあげられない・・・と赤ちゃんに申しわけない気持ちになるママもありますが、現在、市販されているミルクは品質もよいので安心して大丈夫です。一番大切なのは、ママが笑顔でいることです。

ミルクの与え方

- ①石鹸できれいに
手をあらう。



- ②ミルクを作る。
哺乳瓶に必要な量のミルクをスプーンですりきって入れる。

- ③一度沸騰した
70度以上のお湯
を、出来上がり量
の2/3ほどまで
注ぐ。

70℃以上



- ④乳首・フードをしっかりつけ、哺乳瓶を振ってミルクをよく溶かす。上下に振ると泡ができるので、円を描くように回して溶かす。

- ⑤フードをつけたまま乳首を外し、出来上がり量まで70度以上のお湯を加える。目盛りは泡の下で合わせる。

- ⑥乳首・フードをつけ、さらに軽くふりミルクを混ぜる。すぐに哺乳瓶を水や氷水にさらすなどして体温ぐらいまで冷やす。

- ⑦大人の腕の内側にミルクを少し垂らし、体温ぐらいになっていることを必ず確かめる。

- ⑧赤ちゃんの顔を見て、話しかけながら
ミルクを飲ませてあげましょう。



NG

- ・勝手にミルクを薄めたり濃くしたりしない。
- ・ミルクを作り置きしない。

外出用に便利です

- ・ミルカー(使う分を容器に入れる)
- ・スティックタイプ(1包100ml分)
- ・ブロックタイプ(1ヶ40ml分)
- ・調乳不要な液体ミルク
(缶や紙パック入り)もあります

大事なことは…

母乳やミルクを飲ませるときも、
スマホやテレビ等はやめて、
赤ちゃんを抱いて顔を見て話しかけ
ながら飲ませてあげれば
きずなも育まれていきます。



赤ちゃんのお風呂(沐浴)

赤ちゃんは新陳代謝が活発です。1日1回は沐浴して体を清潔に保ってあげましょう。1か月児健診までは抵抗力が弱いので、ベビーバスなど赤ちゃん専用のもので沐浴しましょう。

準備するもの

沐浴中に使う

・**沐浴布**:体をくるんであげると赤ちゃんが安心してお風呂に入れます。

・**ガーゼ**:顔や体を洗います。片手で使いやすくやわらかいものを選びましょう。

・**洗面器**:顔を洗うとき、最後のかけ湯に使います。あらかじめお湯を入れておきます。

・**湯温計**:お湯の適温は、夏は38度前後、冬は40度前後です。湯温計で適温にした後は、赤ちゃんを入れる前に家族の肌でお湯の温度を確かめましょう。



・**ベビーバス**:1か月児健診までは衛生面や安全面から、赤ちゃん専用のベビーバスを用意することをお勧めします。プラスチックタイプやビニールタイプ、大きさも様々ありますので、使いやすさや置くスペースを考えて決めましょう。

・**石けん**:香りが少なく肌にやさしいものを選びましょう。泡ででてくるタイプもあります。固形石けんはしっかり泡立てて使いましょう。

沐浴後に使う

・**着替え、おむつ**:ベビー服と肌着を重ねて、袖を通して、一度に着せられるように準備します。その上におむつをのせておきます。

・**バスタオル**:洗濯したきれいなものを使いましょう。肌触りの良いバスタオルを選びましょう。

・**綿棒、爪きり**:お風呂上りは手入れがしやすいので、必要なときに使えるようにひとまとめにしておくと良いです。

沐浴する場所、着替えをする場所は寒くないように調整しておきましょう。



沐浴するタイミング

- ・授乳すぐやお腹が空いているときは控えましょう。
- ・生活リズムをつくっていくためにできるだけ毎日同じくらいの時間に入れましょう。
- ・家族の協力が得られる時間帯だと良いです。
- ・熱があるとき、下痢が続くときは、沐浴はお休みし、寒くないようにガーゼやタオルでやさしく拭いてあげましょう。



沐浴は赤ちゃんの全身をチェックできるいい機会です

- ・目やには出ていませんか？
- ・耳の後ろはただれていませんか？
- ・首、脇の下、足の付け根など皮膚が重なっているところに汚れがたまったり、赤くなっていますか？
- ・背中はただれていませんか？
- ・おへそが出血したり、赤く腫れたり、ジクジクしていませんか？
- ・おむつかぶれはありませんか？
- ・爪は伸びていませんか？

かぶれやただれ等が心配な時は、医療機関を受診し相談しましょう。

沐浴の仕方

1	裸にする	服を脱がせたら沐浴布でくるんであげると赤ちゃんが安心します。うんちをしていたら拭いておきましょう。	
2	ベビーバスに入れる	左手の親指と中指を赤ちゃんの耳の後ろにまわし後頭部を支えます。右手でお尻を支えます。ゆっくりと足からお湯に入れます。(利き手に合わせて行いやすいようにしましょう)	
3	顔を拭く	洗面器にくんであるお湯でガーゼをぬらし、目頭から目じりを拭きます。その後、おでこ→鼻の下→あごと数字の3または英語のSを描くように拭きます。ガーゼは一回ずつ面を替えましょう。	
4	頭を洗う	ガーゼで頭をぬらします。泡立てた石けんをつけて洗います。ガーゼをぬらして石けんを洗い流します。	
5	首すじを洗う	泡立てた石けんをつけて洗い、十分に石けん分を洗い流します。	
6	片腕ずつ洗う	片腕ずつ沐浴布をはずして洗います。手の平も忘れずに洗いましょう。	
7	お腹を洗う	『の』の字を描くようにまあるく洗ってあげましょう。	
8	片足ずつ洗う	片足ずつ沐浴布をはずして洗います。	
9	背中とお尻を洗う	顔がお湯につからないように注意しながら。うつぶせの姿勢にします。	
10	股を洗います	くびれた部分に汚れがたまりやすいので、丁寧に洗いましょう。	
11	かけ湯をする	体をお湯から少しあげて、足元からゆっくりとお湯をかけます。	
12	バスタオルで体を拭く	ゴシゴシ拭かず、タオルで軽く押さえるようにして、やさしく水分を拭き取ります。	
13	おむつをする、服を着せる	体が冷えないように、あらかじめ準備しておいた服を速やかに着せてあげましょう。	

赤ちゃんの状態に合わせて、おへそ、耳、鼻、爪などの手入れをしましょう。

おむつ交換と着替え

おむつを交換する

一日に何度も行うおむつ替え。紙おむつでも布おむつでも家族が使いやすい方を選びましょう。大切なことは、まめに取り替えて清潔にしておくこと。そして「おしっこ出たね」「替えてさっぱりして気持ちいいね」とたくさん声をかけてあげましょう。

おむつ替えの手順

- ① おむつやおしりふきを準備する。
- ② 「おむつ替えようね」と赤ちゃんに声をかける。
- ③ おむつをはずす前に、新しいおむつを開いて、おしりの下に敷く。
- ④ 汚れたおむつを開いて、赤ちゃんの両足首を握ってお腹側にそっと倒す。
そうすると、おしりが自然に浮きます。
※足を上に持ち上げすぎると、足がまっすぐになりすぎ、股関節脱臼を起こすことがあるので気をつけましょう。
- ⑤ おしりふきでやさしくおしりをふく。



男の子



1. おちんちんの周りの汚れを落とす。
2. たまたまの裏側・両脇をふく。
3. 前から後ろ、おしり全体をふく。
4. 肛門を刺激しないようにやさしくふく。

女の子



1. 足の付け根の汚れをふきとる。
2. 割れ目の間は前から後ろへやさしくぬぐう。
3. 肛門を刺激しないようやさしくふく。

- ⑥ おしりがきれいになったら、汚れたおむつを引き抜く。
- ⑦ 新しいおむつをつける。

〈おむつをつけるときのポイント〉

- ・テープは左右対称になってる？
- ・紙おむつは足回りのギャザーがちゃんと出てる？(もれ防止になります)
- ・お腹周りは締め付けすぎでない？(ママの指2本くらい入るようにしましょう)

◆布おむつの場合は、新しいおむつを下に敷いてしまうと濡れてしまうので、数かずに汚れたおむつを抜き取ります。

◆おむつ替えのときに、おしりがかぶれていないかも見てあげましょう。かぶれがでてきたら、お医者さんに相談してみましょう。

着替え

赤ちゃんは汗っかき。そして、おっぱいやミルクの吐き戻し、おむつもれなどで、衣類を汚しがち。そんなときは、こまめに着替えさせましょう。3か月頃からは、日中用のお洋服、夜寝る用のお洋服を決めましょう。昼夜の区別をつけると生活のリズムがついてきます。

着替えの手順

- ① 肌着とベビー服を重ねて袖を通し一緒に着せられるようにする。
- ② 赤ちゃんを広げた服の上に寝かせる。
- ③ 肌着とベビー服の袖口を一緒にたぐり寄せる(ママがストッキングをはくように)。袖口からママの手を入れて赤ちゃんの手を迎えにいく。赤ちゃんの腕を袖口まで通したら、肌着とベビー服を肩の方に引っ張る。
※無理に赤ちゃんの腕は引っ張らないようにしましょう。
- ④ 肌着やベビー服のひもやスナップをとめる。
- ⑤ 背中中の肌着や服がよれてないか確認する。



Q.何枚着せたらよいのかな？

A.赤ちゃんの背中にそっと手を入れて汗ばんでいれば暑い証拠なので1枚脱がせましょう。

Q.どんな肌着や服を選べばよいのかな？

A.首がすわるまでは、頭からかぶるタイプのもではなく、前開きものを選ぶと、赤ちゃんもママも着替えのときに楽です。
赤ちゃんに縫い目やタグが当たらないように、表に出ているものが多いので、着せるときに気をつけましょう。

[illegible]

お兄ちゃん・お姉ちゃんについて



「妊娠してうれしい!でも、お兄ちゃん・お姉ちゃんが赤ちゃん返りをしたらどうしよう…」

「家族が仕事でいないとき、私一人で子ども2人をみれるのか心配…」

母子健康手帳交付のとき、ママからそのようなお話をたくさんお聞きします。

生まれたばかりの赤ちゃんは、授乳、おむつ替えなど、どうしてもお世話に手がかかりママは忙しくなります。

そんな時に、お兄ちゃん・お姉ちゃんが「着替えできないから手伝って」「絵本を読んで」「お腹が空いた」「おしっこでる」…とママを求めてきます。「ママが忙しいのがわからないの?」「お兄ちゃん・お姉ちゃんなんだからちょっと待ってて!」と思ってしまうのがママの本音かもしれません。

お兄ちゃん・お姉ちゃんになるってどんな気持ちなの?

今までママや家族が100%自分を見てくれていたのに、弟や妹の方を見て、自分を見てくれない。お兄ちゃん・お姉ちゃんなんだからと言われても、よくわからない。お兄ちゃん・お姉ちゃんは何歳であっても、弟・妹が生まれるということは、複雑な感情が芽生えるようです。

実際に、先輩ママからこんなお話を聞きます。

ママにべったり

すぐに泣くことが増えた

着替えや食事など、今までひとりでできたことを「ママ、やって」とせがむ



「今すぐ〇〇へ行きたい」「今〇〇をしたい」と、わがままに思える言動が増える

下の子を押したり叩いたりする

指しゃぶりをする

お兄ちゃん・お姉ちゃんへの対応のポイント

赤ちゃんのお世話に時間が取られてしまうのは、仕方がないこと。そんな中でも、「あなたのこともきちんとみているよ」と伝えてあげることが大切です。ママや家族が自分のことも見てくれているということがわかると少しずつ落ち着いてきます。家族の力を借りたり、育児支援サービスを上手に使う、無理しない範囲で、お兄ちゃん・お姉ちゃんに付き合ってあげましょう。お兄ちゃん・お姉ちゃんになるのも、少し時間がかかると思ってあげましょう。

実際に、こんな対応をしたら良かったことを先輩ママに聞いてみました

赤ちゃんが寝ているときに、お兄ちゃん・お姉ちゃんと絵本を読むなどママと2人の時間をつくるようにしました。笑顔が見れてうれしかったです。

家族がいるとき、赤ちゃんのお世話を家族にお願いして、お兄ちゃん・お姉ちゃんがママにたっぷり甘えられる時間をつくってもらいました。

お兄ちゃん・お姉ちゃんを呼ぶときは、「お兄ちゃん・お姉ちゃん」を使わず、今まで通り「〇くん・〇ちゃん」と呼ぶようにしました。

※ほめるときなどに、お兄ちゃん・お姉ちゃんの様子をみながら「お兄ちゃん・お姉ちゃん」と呼ぶこともいいみたいです。

赤ちゃんのお世話をすると、お兄ちゃん・お姉ちゃんに事前に「〇ちゃんがおしっこしてお尻が気持ち悪いみたい。ママ、おむつを替えてあげるね」と伝えました。おむつ交換の後に、お兄ちゃん・お姉ちゃんに「待っていてくれてありがとう。〇ちゃん、おしりがさっぱりして気持ちがいいって言うてるよ」と伝えたら、笑顔になりました。

お兄ちゃん・お姉ちゃんがお手伝いできそうなら、「〇ちゃんのおむつを1つ持ってきてほしいな」と、お世話に参加させてみました。お手伝いができたらお兄ちゃん・お姉ちゃんに「ありがとう」と伝え、抱きしめたり、頭をなでてあげると、喜んでくれました。

ママとお兄ちゃん・お姉ちゃんと一緒に赤ちゃんをトントンしたり、一緒にお世話をしてもらいました。赤ちゃんをかわいがってくれるようになりました。

甘えにきたときには、たっぷり甘えさせてあげました。

ママとお兄ちゃん・お姉ちゃんの2人きりで出かける時間を作りました。ママの私も、ゆっくりとお兄ちゃん・お姉ちゃんと過ごせてうれしかったです。



赤ちゃんを迎えるためのお部屋

赤ちゃんってどんな風に過ごすのかな？

- ・おっぱいやミルクの授乳、おむつ交換が頻繁に必要。
- ・体温の調節が未熟なので、周りの温度に体温が影響されやすい。
- ・新陳代謝が活発で体温が高め。

快適な室温・湿度は？

室温は冬:20～24℃

夏:25～26℃

湿度は50～60%

※エアコンやストーブの風が、直接、赤ちゃんにあたらないように配置を工夫しましょう。

赤ちゃんグッズを用意

小さなかごにおむつ数枚、おしりふきをワンセットにして日中と夜、過ごす場所に準備しておくとう便利です。

※着替用のベビー服と肌着のセットを一緒にしておくのもおすすめです。

ポイントは明るく、清潔、安全なお部屋です

- ・赤ちゃんの寝る場所は照明器具の真下は避けましょう。
- ・赤ちゃんを迎える前に部屋の掃除をして清潔にしましょう。
- ・こまめな換気も大切です。
- ・日中は目の届くところに布団やベッドをおきましょう。

※最初は静かな環境で過ごすことが多いですが少しずつ生活音(炊事、洗濯、掃除等)になれるといいですね。

赤ちゃんが生まれるとお世話に忙しくなりお部屋作りまで手が回らないことも…。妊娠中から、赤ちゃん和家人みんなが過ごしやすいお部屋を少しずつ考えておくといいですね。



新生児期に気をつけてほしい事故について

窒息事故

枕ややわらかい布団が原因。硬めの枕、布団をおすすめします。できるだけあお向けで寝かせましょう。

転落事故

- ①ソファや大人用ベッドから転落。
ベビーベッド、もしくは床に布団を敷いて寝せるのが安心。
- ②赤ちゃんを抱っこしたまま転倒。
足元のコードや雑誌などを片付けて整理整頓しましょう。



入院・出産のとき、赤ちゃんとおでかけに必要なもの



出産の入院準備は遅くとも妊娠36週に入る頃までに終えておくとう安心です。

出産の入院に必須の持ち物リスト

- ☐ 母子健康手帳 ☐ 診察券
- ☐ 健康保険証 ☐ 印鑑
- ☐ マイナンバーカード



陣痛・分娩中にあったら便利な持ち物リスト

- ☐ 使い捨てカイロ ☐ テニスボール(腰痛軽減に)
- ☐ ミニバッグ ☐ 軽食(飲むタイプのゼリーなど)
- ☐ 飲み物(ペットボトル500ml位)
- ☐ ストロー・ストロー付きのペットボトルホルダー

入院中の生活に必要な持ち物リスト

- | | |
|--|---|
| ☐ マタニティパジャマ×3組程 | ☐ 産褥ナプキン(大2~3個、中小各20個) |
| ☐ 薄手のカーディガンやガウン | ☐ 母乳パッド(1袋) |
| ☐ 授乳用ブラジャー×3枚程 | ☐ ガーゼ(赤ちゃん用) |
| ☐ 産褥ショーツ×3枚程 | ☐ 洗面用具・スキンケア用品 |
| ☐ タオル類 | ☐ スリッパ |
| (フェイスタオル3~4枚、バスタオル2~3枚) | ☐ 靴下(レッグウォーマー) |
| ☐ 歯みがきセット | ☐ 骨盤ベルト(必要時1枚) |
| ☐ メガネやコンタクトレンズ | |
| ☐ ティッシュペーパー、ウエットティッシュ | |
| ☐ 小銭(必要時) | |

※医療機関によっては用意してくれる物もあるので入院オリエンテーション等で確認しましょう。

退院のタイミングで必要な持ち物リスト

- ☐ ベビー服
- ☐ 赤ちゃんの肌着
- ☐ 紙おむつ
- ☐ ママの退院用の服
- ☐ 分娩・入院費用
- ☐ 職場への届け出に必要な書類
- ☐ チャイルドシート
(お迎え時に車に装着してきてもらう)

赤ちゃんとおでかけのためにマザーズバッグに準備してほしいもののリスト

- | | |
|--|--|
| ☐ おむつポーチ
(おむつ5~8枚、おしりふき1パック、ビニール袋1~3枚) | ☐ ブランケットやおくるみ |
| ☐ 着替えセット(肌着・ベビー服) | ☐ ミルクの場合:ミルクセット
(ミルク、哺乳瓶、お湯) |
| ☐ ガーゼハンカチ(2~3枚) | ☐ 母乳の場合:授乳ケープ・授乳の際使うバスタオル
(外出先で授乳室がなくても授乳しやすいように、肩~胸にかける布) |
| ☐ 母子健康手帳、健康保険証、子育て支援医療証、
マイナンバーカード | |

※赤ちゃんの月齢によって必要なものも変わってきますので中身を入れ替えましょう。



子育て情報

酒田市のホームページ

<http://www.city.sakata.lg.jp/>

酒田市のホームページでは「子育て」「保育園・認定こども園・幼稚園」など子育てに役立つ情報が得られます。



※酒田市役所Facebook

<https://ja-jp.facebook.com/sakatacity/>



※酒田市公式LINEアカウント

https://www.city.sakata.lg.jp/shisei/dx/koshiki_line_mypage/sakataLINE_kinou.html



※さかたコンボ

酒田市公式LINEまたはメールから登録できます。

子育てについてなど、知りたい情報を選択すると定期的に情報が届きます。



児童センター(親子ふれあいサロン)

<http://www.city.sakata.lg.jp/smph/kosodate/kosodate/asobiba/jidoucenter.html>

交流ひろば内にあります。親子で一緒に遊べる無料の室内遊戯施設です。主に幼児から小学生を対象とした大型遊具のある親子ふれあいサロン1、主に乳幼児を対象とした親子ふれあいサロン2があります。各種催しも開催しています。



子育て支援センター

<http://www.city.sakata.lg.jp/smph/kosodate/kosodate/asobiba/kosodateshien.html>

本市には、子育て支援センターが5か所あります。子育て相談や親子の遊び場で、各種催しも開催しています。居住している地域に関係なく全ての支援センターを利用できます。



やまがた子育て応援サイト

<http://kosodate.pref.yamagata.jp>

山形県の子育て応援サイトです。



※ママや赤ちゃんのちょっとした悩みや気がかりをメールで相談できます。

<http://kosodate.pref.yamagata.jp/consultation>



NPO法人にこっと

<http://www.npo-nicotto.com/>

「拠点型ひろば事業」と「一時保育事業」を中心に、にこっと広場(酒田市二番町)で活動し子育て家庭の「子育てと仕事の両立」を支援しています。



庄内子育て情報サイト TOMONI(トモニ)

<http://www.shonai-tomoni.jp/>

TOMONIは庄内地方の子育て応援サイトです。

