



加古川市

マタニティサポートブック
ぽかぽか



2026年4月

高気密・高断熱住宅の

ヤマト住建

未来の
子どもたちのために

地球環境を守る家

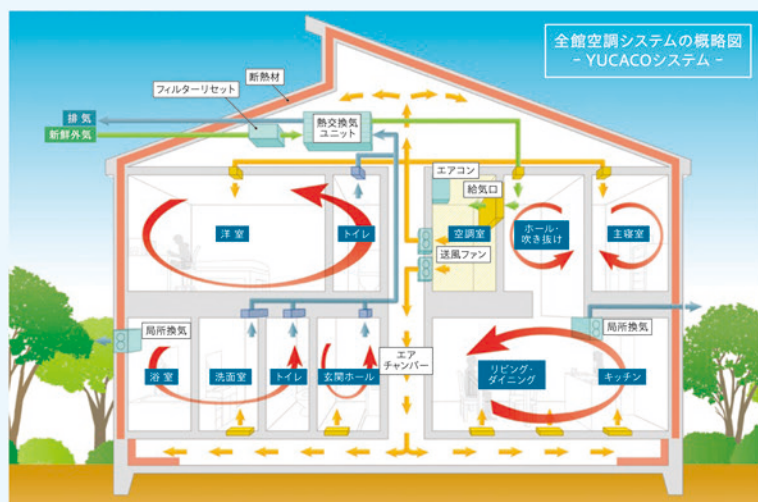
ヤマト住建ならルームエアコン1台で実現できます。



マイホームをご購入の際は

全館空調の導入で

「子どもの健康を守る家」を
手に入れませんか？



「全館空調」
のメリット

- Merit.1
家中どこでも快適
- Merit.2
温度差が少なく安心
- Merit.3
きれいな空気で健康的



赤ちゃんから
大人まで、
家族みんなに
やさしい住まい
です。

木造一戸建ての注文住宅の新築・建替はもちろん、
二世帯住宅や店舗付住宅などの建築ご相談も承っております。

お気軽にお問い合わせください 営業時間/10:00～18:00 定休日/水曜日・木曜日

0120-81-0055

ご来場予約はWEBからでもできます



ヤマト住建株式会社

加古川店

TEL
079-422-8500

〒675-0027 加古川市尾上町今福44-1
アクセス/山陽電鉄本線「尾上の松」駅徒歩11分
宅地建物取引業免許:国土交通大臣(6)第5946号



駐車場あり



妊娠おめでとうございます。

この冊子は、妊娠中から子育て期に役立つ加古川市の情報をまとめたものです。妊娠・出産・子育ては初めてのことも多く、時には戸惑うことがあるかもしれません。子育てがご自身らしくできるよう、この冊子をお役立ていただけたら幸いです。

また、市の保健師や助産師も皆さんを応援しています。不安なことや気になることがあれば、どうぞ気軽にお声かけください。

加古川市

もくじ

■ 妊娠・出産サポートプラン	2	■ 妊娠中の食生活	12
■ 出産後のサポートプラン	4	■ 妊娠中の歯の健康	14
■ 赤ちゃんが生まれた時の手続き	5	■ 赤ちゃんのいる生活	15
■ 産前・産後家事ヘルパー派遣事業／ ファミリーサポートセンター	6	■ 赤ちゃんの特徴とお世話	16
■ 産後ケア事業／授乳相談	7	■ 産後のママの心と体の変化	19
■ 兵庫ゆずりあい駐車場制度／ 赤ちゃんを迎える前に知っておきたい 子育ての今・むかし	8	■ パパにできること	20
■ 働く人のための制度／ 里帰り出産を予定している人へ	9	■ パパ・ママに知ってほしい 「たばこ」と「お酒」のこと	22
■ 妊娠経過を知ろう	10	■ 災害に備えて	23
		■ 夜間休日の相談・医療機関	24

子育て情報発信中！
＼タイムリーに情報をお届け／

加古川市
こども部公式SNS
子育てサイト



Instagram



子育てサイト

※冊子掲載中の施設の開設状況や事業・イベント等の開催日程等は変更になる場合があります。
最新の情報はホームページ等でご確認ください。

※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

★ 妊娠・出産サポートプラン ★

妊娠中から出産に向けて各時期に準備しておくこと
や利用できるサービスを知り、今後の見通しを
立てましょう



出産に向けて希望・期待すること

- ☐ 妊娠中の健康管理ができる
- ☐ 安心して赤ちゃんを迎えられる
- ☐ その他

時期		妊娠初期			
月(週数)		2か月 (4~7週)	3か月 (8~11週)	4か月 (12~15週)	5か月 (16~19週)
妊婦健診		4週間に1回			
出産までに自分や家族ですること	共通	☐ 母子健康手帳を活用する ☐ 妊婦健診を定期的に受ける(助成あり) ☐ 妊婦支援給付金(1回目)を申請する ☐ 里帰り出産をするか決める(里帰り出産を予定の場合はP9へ) ☐ 出産する医療機関を決めて、予約する ☐ お酒、タバコをやめる(P22へ) ☐ 家族や周囲の人に近くで喫煙しないよう配慮してもらう(P22へ) ☐ 妊娠中の食事や生活について情報収集する(P12~15へ)			
	職場	☐ 職場に妊娠の報告をして、妊娠中の働き方の希望を伝え、相談する ☐ 妊娠中の症状から通常業務において体調等に不安を感じた場合は、主治医等に母性健康管理 通勤緩和や休憩、職務内容の調整等について職場と相談する(P9へ)			
	上の子がいる場合	☐ 入院時や産前産後の上の子の見守り体制を検討、調整する(ファミリーサポートセンターの登録 ☐ 入院中の上の子の預け先がない場合は、家庭支援課へ ☎079-427-3073			
	夫婦	☐ 家事の分担を見直す ☐ パパはママの体調の変化に注意する ☐ パパの育児休業について			
利用できるサービス	妊娠・出産・子育てに関する相談窓口	● 加古川市役所育児保健課(相談日時:月~金/8:30~17:15 ※平日のみ) ☎079-427-9325			
	学ぶ	☐ (初産婦のみ)市の産前教室に参加する 詳しくはこちら▶			
	サービス利用	☐ 産前・産後家事ヘルパー派遣(家庭支援課)(P6へ) ☐ ファミリーサポートセンター(P6へ)			
市の助産師・保健師によるサポート		☐ 電話 ☐ 面談 ☐ 訪問 希望の時期(令和 ____ 年 ____ 月頃)			



こんな場合も市役所に相談できます

- ☐ 経済的に困窮しているため相談したい(地域福祉課 暮らしサポート相談窓口 ☎079-427-9382)
- ☐ DV(配偶者等からの暴力)を受けている(配偶者暴力相談支援センター ☎079-427-2928)
- ☐ 今回の妊娠で流産・死産・人工妊娠中絶を経験した(妊婦支援給付金の支給があります)
※詳細は育児保健課☎079-454-4188へお問合せください



心配なこと

- ☐ からだのこと ☐ こころのこと
☐ 妊娠経過 ☐ 出産について ☐ 経済面
☐ 支援者がいない ☐ 上の子のこと
☐ その他

具体的に：

妊娠中期

妊娠後期

6か月
(20～23週)

7か月
(24～27週)

8か月
(28～31週)

9か月
(32～35週)

10か月
(36～40週)

2週間に1回

1週間に1回

級、両親学級に参加する
査を受ける(助成あり)



- ☐ 妊娠8か月頃に届くアンケートに回答する
☐ 出産前後のサポート体制について
家族で話し合う
☐ 入院セット・育児グッズを準備する
☐ (初産婦のみ)市の産前教室に参加する
☐ RSウイルス感染症のワクチン接種を予約する
(定期接種期間は妊娠28週～36週6日まで)

- ☐ 出産時の連絡先リストを作る(産院・タクシー等)
☐ 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える
☐ 陣痛開始後の動きについて予習する
☐ 出産施設までの移動方法を考える
(陣痛タクシー等)
☐ 産後のサービスの情報収集・利用の手続きを
確認する
☐ 近所の小児科の情報を集める
※多胎の場合は1,2か月早めに準備する

る制度について職場へ確認、調整する(P9へ)

理指導事項連絡カード(母子健康手帳内にあり)を書いてもらい、

や保育園での一時預かり等の利用を検討する)

て職場へ相談する ☐ 親族や友人のサポート、サービスを活用して、産前産後の支援者を確保する

● ぽかぽか相談室(イオン加古川店2階 東加古川市民総合サービスプラザ内／毎日9:00～17:30)

☎079-441-8733 または ☎080-4701-9233

※休業日：毎月第1・第3・第5日曜日、偶数月の第2土曜日、年末年始、その他臨時休業日

☐ (上の子)保育施設での一時預かり
各施設に直接申込み

市ホームページ▶



☐ 産後ケア事業(育児保健課)(P7へ)
※申請は産後に行う



● 妊娠時から子育て期にわたる切れ目のない支援のため、関係機関と上記サポートプランの内容を共有することについて同意します。

● 妊娠8か月目に届くアンケートで体調等について回答します。

※回答がない場合や回答内容によっては、担当者よりお電話にて連絡をさせていただく場合があります

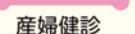
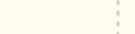
令和 年 月 日 妊 婦 署 名:

あなたの担当者:

★ 出産後のサポートプラン ★

産後の目標

協力を得ながら楽しく子育てができる・相談できる場所を見つけ、一人でがんばりすぎない

時期	出産(入院中)	退院	2週間	1か月	2か月	3か月	4か月
こどもの検査・健診・予防接種	 新生児聴覚検査 ※助成あり 先天性代謝等検査 ※助成あり			 1か月児健診 出生日の翌月中頃に市より 予防接種券シールを自宅に送付します			 4か月児健診
ママの検査・健診			 産婦健診 2週間※	 産婦健診 1か月頃※	 ※2回とも助成あり		
お母さんへの支援	 ご出産 出生連絡票(母子健康手帳に添付のピンクのはがき)の提出、またはオンライン申請 ▼市HPはこちら 		 赤ちゃん訪問(全員対象) 育児保健課 ☎079-427-3067	 赤ちゃん訪問(全員対象) 育児保健課 ☎079-427-3067			
自分や家族ですること							
妊娠・出産・子育てに関する相談窓口							
その他のサポート							

赤ちゃんが生まれた時の手続き

必要な手続き	内容	必要なもの	提出先・問合せ先
出生届 	こどもが生まれた日から14日以内に届出してください。 届出地は住所地・本籍地・出生地のいずれかの役所です。 ※出生届出時にこどものマイナンバーカードの取得申請ができるようになりました。 詳細は、市ホームページをご覧ください。	●出生届(証明書添付のもの) ●母子健康手帳	市民課 ☎079-427-9186 各市民センター・東加古川 市民総合サービスプラザ
児童手当の申請 	こどもの健やかな成長を目的に児童手当を支給します。出生の翌日から15日以内に、住民票のある市町村で申請が必要です。 ※公務員の場合は、職場で申請してください。	●請求者名義の口座番号がわかるもの ●マイナンバーカードまたは通知カード ●申請者の本人確認書類(写真付の公的機関発行のもの) ●請求者のマイナ保険証または資格確認書	家庭支援課 ☎079-427-9212 各市民センター・東加古川 市民総合サービスプラザ
乳幼児・こども医療助成の申請 	0歳から18歳(年齢到達日以後、最初の3月31日まで)の医療費を全額助成します。	●こどものマイナ保険証または資格確認書 ●申請者の本人確認書類(写真付の公的機関発行のもの) ●マイナンバーカードまたは通知カード	医療助成年金課 ☎079-427-9190 各市民センター・東加古川 市民総合サービスプラザ
出産育児一時金・ 出産手当金 	社会保険などの場合 詳細は勤務先、健康保険組合等へお尋ねください(直接支払制度を含む)。		
	国民健康保険の場合 母親が国民健康保険加入者の場合、世帯主に出産育児一時金が支給されます。	●申請者の本人確認書類(写真付の公的機関発行のもの) ●世帯主名義の通帳 ●出産費用の内訳を記した領収書または明細書 直接支払制度を利用された場合 ●直接支払制度に関する合意文書	国民健康保険課 ☎079-427-9188
外国人住民の子どもが生まれた場合 	こどもが生まれた日から30日以内に、大阪出入国在留管理局で在留資格の申請をしてください。		大阪出入国在留管理局 神戸支局姫路港出張所 ☎079-235-4688
	特別永住許可の申請は、こどもが生まれた日から60日以内に市民課の窓口で申請してください。	●父又は母の特別永住者証 ●出生届記載事項証明書または出生届受理証明書(有料) ●こどもの住民票の写し(有料) ●こどものパスポート(お持ちの方)	市民課 ☎079-427-9183

産前・産後家事ヘルパー派遣事業

産前・産後に、家事や育児の支援を希望する家庭に家事ヘルパーを派遣します。

※援助中は、保護者が在宅していただく必要があります。

対 象 ●産前：母子健康手帳の交付を受けた妊婦のいる家庭 ●産後：12か月までのこどもを養育している家庭

サービスの利用料など

〈利用料金〉	1時間	2時間
生活保護世帯	無料	無料
市町村民税非課税世帯	250円	500円
その他の世帯	550円	1,100円

〈利用時間帯〉 午前7時～午後7時

〈利用時間〉 1日につき、1時間単位で2時間まで利用可能

●産前：合計20時間 ●産後：こども1人につき合計20時間

申込み方法 市ホームページの申込フォームから申請できます。

問合せ先 家庭支援課 ☎079-427-9293 月～金曜日(祝日・年末年始除く)8:30～17:15

詳しくは
こちら⇒



ファミリーサポートセンター

こどもの送迎や、一時預かりなどを希望する人(依頼会員)に地域の育児サポーター(提供会員)を紹介します。利用には事業説明会の受講と登録が必要です。説明会の受講は、妊娠中の人、これから出産を考えている人など、どなたでも可能です。

対 象 加古川市に居住または在勤で小学6年生以下のこどもの養育者

〈利用料金〉 (こども1人あたりの金額です。助成金制度有)

活動区分	最初の1時間	以降30分単位
月～金曜日(7:00～19:00)	700円	350円
上記曜日の早朝・夜間(6:00～7:00・19:00～22:00)	800円	400円
土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)	800円	400円

※兄弟を同時に依頼する場合2人目以降は半額です。

詳しくは
こちら⇒



〈利用内容〉 ●生後6か月未満

依頼会員の同伴のもと、あかちゃんサポーターが沐浴・オムツ交換・こどもと遊ぶなどの育児のサポートや病院等の外出の際の付き添いをします。

●生後6か月から小学生まで

依頼会員がこどもの預かり等が必要なときに、育児サポーターが保育所・児童クラブ・習い事への送迎やこどもの預かりを行います。

問合せ先 ファミリーサポートセンター ☎079-424-9933 加古川ヤマトヤシキ7階(加古川町篠原町21-8)

育児サポート
無料クーポン券
配布中

対 象 1歳未満のこどもを養育する加古川市に住民登録のある人

申請方法 会員登録手続き後、「育児サポート無料クーポン券交付申請書」が必要。

その他 1枚1時間×6枚(1回最大2枚まで)
クーポン券対象のこどもだけでなく兄弟姉妹にも使用できます。
詳しくは、ホームページへ

★産後ケア事業★

産後のお母さんと赤ちゃんの生活を支援するため、医療機関や助産所等でお母さんの心身のケアや育児指導・相談が受けられる事業です。

対 象

加古川市に住民登録のある産後1年以内(1歳の誕生日前日まで)のお母さんと赤ちゃん
※医療行為が必要な人は利用できません

ケアの内容

- お母さんの心身の健康管理と生活に関する相談
- 乳房のケア(乳房マッサージも含む)
- 赤ちゃんの発育や発達、栄養方法の確認
- 沐浴や授乳等の育児に関する相談、指導 など

詳しくは
こちら⇒



申込み先・相談先

育児保健課 ☎079-427-9325 月～金曜日(祝日・年末年始除く)8:30～17:15

利用する年度により実施内容が変更となる可能性がありますので、
必ず上記二次元コードから市ホームページの内容をご確認ください。

★授乳相談★

赤ちゃんの授乳について、飲んでいる量がわからず不安になったり、ミルクの足し方がわからず悩んだりするお母さんは少なくありません。

安心して育児に取り組んでもらえるよう、助産師や保健師が授乳に関する相談をお受けしています。(個別相談、予約制)

対 象

加古川市にお住まいの妊産婦さん

〈利用時間帯〉月曜日～金曜日/10時～15時(祝日を除く)

〈持ち物〉母子健康手帳、フェイスタオル1枚、バスタオル1枚

場所・問合せ先

ぽかぽか相談室(イオン加古川店2階 東加古川市市民総合サービスプラザ内)

★お電話での相談も可能です。

☎079-441-8733 または ☎080-4701-9233

9:00～17:30 ※相談受付は17:00まで、休業日はP3を参照

詳しくは
こちら⇒



兵庫ゆずりあい駐車場制度

障がいのある方などのための駐車スペースを適正にご利用いただくため兵庫県が県内共通の「兵庫ゆずりあい駐車場利用証」を交付する制度です。

対象となる駐車施設

公共施設や商業施設、飲食店、病院、ホテルなどの駐車場で「兵庫ゆずりあい駐車場」の案内標示がある駐車区画です。

利用証の交付対象

身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者、難病患者、高齢者、妊産婦、傷病人などで、歩行が困難な方です。

利用証の申し込み

申請書に必要事項を記入し、歩行が困難なことが確認できる書類（母子健康手帳など）を持参のうえ、市役所障がい者支援課にご提出ください。

詳しくは
こちら⇒



問合せ先 障がい者支援課 ☎079-427-9372

赤ちゃんを迎える前に 知っておきたい子育ての今・むかし

初めての出産や慣れない育児に戸惑うことも多いママ・パパの一番のサポーターになり、みんなが笑顔になる「まご育て」をするために、祖父母やご家族にできることを考えてみましょう。

子育てはむかしと今、どう変わったの？

Q. 抱き癖がつくからあまり抱かない方がいい？

A. 赤ちゃんにとって抱っこは“愛されている”を全身で感じるができる行為です。また、親子の絆や信頼関係を深めます。抱き癖は気にせず、たくさん抱っこしてあげましょう。

Q. 赤ちゃんがよく泣くのはおっぱいが足りていないから？

A. 生後すぐの赤ちゃんの授乳や生活リズムはなかなか定まらず、ママも慣れるまで時間がかかります。おむつを替えて、おっぱいも十分飲んだのに、うまく眠れないなどの理由で泣いているときもあるので、抱っこをして赤ちゃんを落ち着かせてあげましょう。

子育ての主役はパパとママ

祖父母世代がそうだったように、経験を積むことで親になっていくものです。赤ちゃんを育てる主役はパパとママ。祖父母やご家族は2人のサポーター役として見守りましょう。そして、ママが自信をなくすことのないように、「大丈夫よ」とママの心を軽くする言葉かけをしてあげましょう。



働く人のための制度

休業制度 | 働く女性が安心して出産・子育てできるようにサポートする制度です。

産前休業 出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から、請求すれば取得できます。

産後休業 出産日の翌日から8週間は、就業することができません。ただし、産後6週間を経過後に、本人が請求し、医師から支障がないと認められた業務には就業できます。

育児休業 1歳に満たない子どもを育てる従業員は子どもが1歳に達する日までの間、男女を問わず、希望する期間、育児のために休業することができます。さらに、子どもが1歳6か月に達した時点で保育所等に入れないなどの一定の要件を満たす場合、最長で子どもが2歳に達する日まで休業期間を延長することができます。休業期間を分割して取得する場合は、最大2回までの分割取得が可能です。申請は、会社の規定に沿って育児休業申出書を提出しましょう。申出期限については就業規則等をご確認ください。

●育児休業給付金

1歳未満の子(保育所に入れないなどの事情があれば最長2歳に達する日まで)を養育するために育児休業を取得したなどの一定要件を満たした人が対象で、原則として休業開始後6か月間は休業開始前賃金の67%、休業開始から6か月経過後は50%が支給されます。詳しくは最寄りのハローワークへお問い合わせください。

●産後パパ育休

令和4年10月1日から育休とは別に子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能になりました。申請時にまとめて申し出れば、最大2回までの分割での取得が可能です。

妊娠中の働き方

妊娠中は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。

変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。

また、医師等から指導があった場合には「母性健康管理指導事項連絡カード」を利用して事業主に伝えましょう。

里帰り出産を予定している人へ ~里帰り出産をスムーズに~

出産施設を決める

分娩予約が早く埋まってしまう場合もあります。里帰り出産を決めたら、出産する医療機関を探して早めに連絡しましょう。現在、妊婦健診を受けている医療機関にも里帰りする旨を伝えておきましょう。

赤ちゃんが生まれてからの手続きについて(育児保健課に関すること)

●出生連絡票

出生連絡票をもとに、新生児訪問や赤ちゃん訪問を行います。里帰り先での訪問を希望される人は、その旨を出生連絡票にご記入のうえ、お送りください(オンラインでの申請も可能です)。(P4へ)

●妊婦健康診査費助成・新生児聴覚検査費助成

県外の病院で受診された場合は、申請期限内に早めに償還払いの申請をしてください。申請場所は、育児保健課です。

●予防接種

生後2か月から予防接種が始まります。出生日の翌月中頃に、予防接種手帳と予防接種券シールを郵送します。予防接種は加古川市・稲美町・播磨町・明石市・高砂市の協力医療機関で接種となります。協力医療機関以外での接種希望の人は手続きが必要です。なるべく早めに、お問合せください。

問合せ先 育児保健課 ☎079-454-4188

海外や遠方に里帰りされる人へ

里帰りで飛行機を利用する場合は、航空会社ごとに診断書が必要など規定があります。事前に計画し、安心できる妊娠週数で帰られることをお勧めします。



MEMO

家族の笑顔は
健康な歯から！

日曜・祝日
も診察



加古川[♡]えがお歯科

アリオ加古川2F

キッズスペース有

歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科

TEL.079-436-0418

加古川市別府町緑町2

10～13時／15～20時 ※祝日は18時まで



JA兵庫南子育て支援



“おめでとう”を贈ります

組合員さまへ ご出産お祝い

JA兵庫南は頑張るパパ・ママを応援します!

支給対象者

出産した組合員またはその配偶者である組合員

※現在組合員でない方も組合員に加入していただくことにより
支給の対象となります。

支給額

出生児1人につき **10,000円** 支給
当JAの貯金口座へ入金

支給に関わる条件・申請について

子供が **生まれてから6ヶ月以内** に下記書類を当JAの支店に提出し申請を行ってください。

● **出産祝金支給申請書** (JA所定用紙) ● **母子手帳のうち出生届出済証明の写し**

※支給申請から2年以内に組合員を脱退される場合は返金いただきます。

組合員加入お手続きに必要なもの

- 組合員加入申込書
- お通帳・ご印鑑
- ご本人を確認できる書類
- 出資金1口以上 (1口千円です。正組合員10万円・准組合員5万円までを基準としています。)

※組合員加入にはJA兵庫南管轄地区内に居住または勤務していることが条件となります。



くわしくは、各支店窓口までお問い合わせください。



JA兵庫南

兵庫県加古川市加古川町寺家町621 TEL.079-424-8001
<http://www.ja-hyogominami.com/>

魚住支店 TEL.078-947-2323
二見支店 TEL.078-942-1924
播磨支店 TEL.079-435-1591
かんき支店 TEL.079-434-2200
加古川支店 TEL.079-422-3401

神野支店 TEL.079-438-0511
加古川北支店 TEL.079-428-2153
しかた支店 TEL.079-452-0072
天満支店 TEL.079-492-0048
母里支店 TEL.079-495-0020

加古支店 TEL.079-492-1121
伊保支店 TEL.079-447-0824
荒井支店 TEL.079-443-3355
高砂西支店 TEL.079-448-0001
米田支店 TEL.079-432-3728

私たちが寄り添えることを、もっと。 JA共済 × 全農 × JAバンク

特集
REPORT

子育てのヒント

— “育つ”を支える3つのポイント —

[監修(ポイント1)] 日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントコンサルタント 篠 真希さん



ナビゲーター
桂 宮治さん

普段あんまり
叱らないんですが、
いざって時の
参考に使えます。



子育ての中で「叱っても響かない」「つい言い過ぎる」と、叱る難しさを感じる方も多いのではないだろうか。しかし、叱ることは善悪を伝える上で欠かせません。伝え方を工夫して、上手に叱ることで、子どもは行動を見直し、気持ちを考えたり伝える力も育まれます。ポイントは、人や自分を傷つけない、物を壊さないのルールを前提に、変えられる行動に焦点を当てて伝えること。過去や性格を責めるのはNGです。「なんで片付けなかったの」は「使った後はどうする?」、「だらしのないよ」は「靴は揃えよう」と伝えられ、前向きな学びにつながります。また、子どもと関わる中で怒りの感情が湧くのは自然なこと。その気持ちを否定せず、落ち着いて言葉で伝えることも大切です。

ポイント
1

避けて通れない“叱る”の悩み。解決のカギは“伝え方”!?
**今日からはじめる
子どもを伸ばす上手な叱り方**

成長に合わせた声かけを!

年齢別
上手な叱り方

小学校高学年
~中学生

(10~15歳頃)

物事の善悪は子ども自身もわかっているので、「どうしたら良いと思う?」など“本人に考えさせる”問いかけをしましょう。

小学校低学年

(7~9歳頃)

“100回言って届く”の気持ちで、「学校のお手紙は出して」など、改善して欲しいことを根気よく繰り返して伝えましょう。

未就学児

(1~6歳頃)

「走らないで」などとダメ出しするのではなく、「ゆっくり歩いて」と“どうすれば良いか”を端的にわかりやすく教えましょう。

ポイント
3

お子さまの未来のために

JAの教育ローン

JAバンク

お子さまの大切な未来のために。

JAの教育ローン



©よりぞう

教育資金を
幅広くサポート

卒業後からの
返済も可能

ネットでいつでも
事前申込み

※「JAネットローン 教育ローン」は、地域によってお取り扱いできない場合がございます。

ポイント
2

大学卒業までの教育費※

(幼稚園~大学)

知って
いますか?



すべて
国公立の場合
約1,123万円



すべて私立で
文系大学の場合
約2,678万円



すべて私立で
理系大学の場合
約2,813万円

そこで! お子さまの
学資金準備に

JAのこども共済
学資応援隊

※文部科学省「令和5年度子供の学習費調査」、(株)セールス手帖社保険FPS研究所「ライフプランデータ集2025年版(大学生の教育費総額)」をもとにJA共済連作成

Web限定! 先着! /

「JAのこども共済」資料請求で
JA共済オリジナル アンパンマン
シューズケース(キッズ用)
プレゼント!

©やなせまがし/プレーベル館・TBS・NTV



2681050152

★ 妊娠経過を知ろう ★

	前期																		
妊娠月数	1				2				3				4			5			
妊娠週間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
健診					4週間に1回														
胎児の発達																			
赤ちゃんの体重					約4g				約20g				約120g			約250g			
赤ちゃんの様子					体の各器官の形成が始まる 人間らしい顔・体つきになる 口をもぐもぐしたり、飲み込みの練習を始める 胎盤完成 薬や感染症の影響を受けやすい 元気に動くようになる														
ママの体の変化・気になる症状					だるさや眠さ、便秘の症状が出ることもある つわりの症状が現れ出す 体のほてりを感じる 感情の起伏が激しくなりやすい 体重が増えて、お腹がふくらみはじめる つわりがおさまってくる 5か月以降 体調が落ち着い 産前教室などに (加古川市は初 対象として産前 開催しています)														

中期										後期														
6					7				8				9				10							
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
					2週間に1回										1週間に1回									
約600g					約1,000g				約1,500g				約2,000g				約3,000g							
超音波画像で性別がわかるようになる					まばたきするようになる								体の器官がほぼ成熟する											
耳が聞こえ、音に反応するようになる																								
手足を動かすようになる													指しゃぶりでおっぱいを吸う練習をする											
					呼吸の練習が上手になり、肺が成熟し始める																			
									お腹が大きくなり足元が見えにくくなる								足の付け根が痛むことがある							
					手足のむくみや下肢静脈瘤がでやすくなる								内臓が圧迫され、胃のむかつき・頻尿・食欲低下などが起こりやすくなる								破水・おしるし・前駆陣痛などのお産が始まる兆候がでてる			
胎動を感じ始める																					子宮が下がってくるため胃の圧迫感がなくなる			
					7-8か月入院準備品や育児物品をそろえましょう。																			
ていたら、ぜひ参加を！産婦の方を教室を					妊娠線ができることがある								加古川市より妊娠8か月のアンケートが送付されます。必ずご回答ください。								いつお産がはじまっても対応できるよう準備をしておきましょう。			
妊娠高血圧症候群(高血圧・高血圧をとまなう蛋白尿)、貧血、妊娠糖尿病に注意																								
便秘、おりものの増加、腰背部痛、寝苦しさ、足がつる、口臭など、マイナートラブルが増えてくる																								

★ 妊娠中の食生活 ★

つわりのとき

思う様に食事がとれないつわりの時期は、食事の時間や回数にこだわらず、食べられるものを少しずつ、何回かにわけてとるようにしましょう。吐いてしまう時は、こまめに水分補給をし、水分をうけつけない程の症状が重い場合は、早めに受診をしましょう。

妊娠後期

妊娠後期になると、大きくなった子宮に胃が圧迫されて、一度にまとまった量を食べられなくなることも。1日3回にこだわらず、少量を何回かに分けて食べる分食で食事をとるようにしましょう。

バランスの良い食事を取りましょう

主食・主菜・副菜を揃えた食事を基本に、バランスの良い食事に行きましょう。品数を揃えることが難しい場合は、具材を工夫してバランスを取りましょう。

主菜

たんぱく質が含まれ、赤ちゃんの体の骨格や筋肉、皮膚を構成する源となります。

肉、魚介類、卵、大豆料理など



副菜・汁もの

ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれ、ママの健康を守り、母乳に含まれる栄養成分や分泌量を確保します。

野菜、きのこ、芋、海藻類など



主食

炭水化物が含まれ、ママの活動だけでなく、赤ちゃんの発育のためのエネルギー源となります。

ごはん、パン、麺類など



乳製品や果物も、積極的におやつなどに取り入れましょう。



妊娠中の体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中は、赤ちゃんの胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。太りすぎも痩せすぎもよくありません。妊娠中の望ましい体重増加は、妊娠前の体型によっても異なります。食事の内容、取り方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調かどうか、医師や助産師のアドバイスを受けながら管理しましょう。

体重が増えすぎると・・・

- ・妊娠高血圧症候群
- ・妊娠糖尿病
- ・巨大児

体重が増えないと・・・

- ・胎児の発育不全
- ・切迫早産
- ・低出生体重児

妊娠中体重増加指導の目安

妊娠前の体格	体重増加量指導の目安
低体重(やせ): BMI18.5未満	12～15kg
ふつう: BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満(1度): BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満(2度以上): BMI30.0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

妊娠中の栄養のポイント

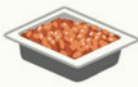
葉酸をとろう

葉酸は胎児の発育に欠かせない重要なビタミンです。特に妊娠前から妊娠初期にかけて葉酸を摂取することで、赤ちゃんの神経管閉塞障害の発症リスクが低減されるといわれています。食事に加え、サプリメントなどによって付加的に400 μ g/日とりましょう(上限1000 μ g/日)。

葉酸を多く含む食品



ブロッコリー



納豆



ほうれん草

カルシウムを十分に

カルシウムは、赤ちゃんの骨や歯の生育のため、多く必要となります。妊娠前から不足している人が多いので、意識してとりましょう。キノコ類や魚類などに多く含まれるビタミンDと合わせると吸収率がアップします。

カルシウムを多く含む食品



牛乳



豆腐



ヨーグルト



小松菜

貧血を予防しよう

妊娠中は血液量が増加し、血液を作る鉄分が不足するため、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。妊娠中の貧血は、出産時の異常出血や産後の母体回復の遅れ、赤ちゃんが低体重で生まれるリスクが高まります。鉄分の補給については、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれる食品を上手に取り入れるように心がけましょう。鉄の吸収率は、たんぱく質やビタミンCと一緒にとると高まります。

鉄分を多く含む食品

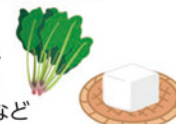
ヘム鉄 ～吸収のいい鉄～

レバー、牛も肉、まぐろ、かつおなど肉、レバー・魚などに多く含まれる



非ヘム鉄 ～吸収されにくい鉄～

大豆、大豆製品、あさり、牡蠣、しじみ、ほうれん草、小松菜、切干大根、ひじき など



鉄の吸収をアップさせる組み合わせ

ビタミンC

ブロッコリー、さつまいも、小松菜、いちご、キウイ、オレンジ など



動物性たんぱく質

肉類、魚類、卵 など



注意!

緑茶や紅茶、コーヒーには、“タンニン”という、鉄の吸収を阻害する成分が含まれています。食事の際は、他の飲み物をおすすめします。

塩分のとりすぎに注意

妊娠高血圧症候群の予防のために塩分をとりすぎないようにしましょう。塩分摂取量は、1日6.5g未満が目安です。加工食品やインスタント食品は塩分が多いため、注意が必要です。減塩の食品や調味料の利用や柑橘類、香辛料、薬味などの風味の良い食品を利用し、薄味でもおいしく食べられる料理の工夫をしましょう。

ビタミンAのとりすぎに注意

ビタミン類はからだの調子を整えるので、野菜や果物から積極的にとりましょう。しかし、妊娠初期にビタミンAをとりすぎると赤ちゃんに先天性異常を起こすことがあります。ビタミンAを多く含む食品(レバーやウナギ)を食べ続けたり、ビタミンAが含まれるサプリメントをとりすぎたりしないようにしましょう。通常の摂取量では問題ありません。

便秘予防

妊娠によって分泌が増えたホルモンの影響で腸の動きが鈍くなることに加えて、大きくなった子宮が腸を圧迫することで便秘が起こります。適度な運動と水分摂取、食物繊維を食べるように意識しましょう。

★ 妊娠中の歯の健康 ★

マイナス1歳から始める歯育て

これから出産されるお母さんと、生まれてくる赤ちゃんのお口の健康を考えましょう！

妊娠中のお口の中は

むし歯や歯周病になりやすくなります！

- 妊娠中は女性ホルモンの増加により唾液が粘り、歯に汚れがつきやすくなります。
- ホルモンの影響で歯肉が腫れやすくなります。
- つわりで一度に食事が食べられずに、間食が増えたり、酸っぱいものを好むため、お口の中が酸性に傾きやすくなります。
- 歯ブラシを口に入れると気持ち悪くなり十分に磨けないため、お口の清潔が保ちにくくなります。



その頃、おなかの赤ちゃんのお口の中ではもうすでに

歯の芽が ではじめています。

妊娠7週～10週目の頃、お腹の赤ちゃんのお口の中には、赤ちゃんの歯が作られ始めます。妊娠後期には、乳歯といわれるこどもの歯と永久歯の一部も作られます。お母さんの体の栄養は、こどもの歯にも大切な栄養です。良質なたんぱく質、カルシウムやリン、ビタミンA、D、Eなど、バランスのよい食事をとるように心掛けましょう。



つらいつわり時期のお口の清掃は、無理をせずに気分のいい時に磨きましょう。

小さい歯ブラシを使う、下を向いて磨く、むし歯になりやすいポイントを磨く、また音楽を聴きながらリラックスして磨くなどすると楽に磨けます。また、磨けない時はうがいで口をすすぎ、お口の清潔を守りましょう！

歯科治療の必要がある時は、安定期(妊娠16週から27週)の間に受診しましょう。

歯科治療の際には、母子健康手帳を持って行きましょう。また、近年歯周病と低体重児や早産に関連があるといわれています。安定期に妊婦歯科健康診査を受け、健康なお口で出産に臨みましょう。

妊娠期から赤ちゃんのむし歯予防を始めましょう。

赤ちゃんはお口に、むし歯菌がいない状態で産まれてきます。その後、周囲の人たちのお口のむし歯菌が感染すると言われています。むし歯菌を完全に無くすことはできませんが、お母さんを始め周囲の人がお口の中を清潔にし、むし歯菌を減らしておくことはとても大切なことです。

「公益社団法人兵庫県歯科衛生士会東播磨支部」

★ 赤ちゃんのいる生活 ☆

出産前から赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう

新生児の一日の生活(例)

時間	…3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
授乳								
おむつ交換								

- 生後1か月くらいまでの赤ちゃんは、昼と夜に関係なく短い間隔で寝たり起きたりを繰り返します。また、睡眠時間には個人差があります。大切なのは赤ちゃんを清潔で安全な環境で寝かせてあげることです。
- 母乳・ミルクは初めは間隔も短くて大変ですが、少しずつ1回に飲める量が増えて回数も減ってきます。
- 赤ちゃんは1日に何度もおしっこやウンチをします。気が付いた時にはこまめにおむつ交換が必要です。

産後のパパとママの生活を考えてみよう

時間	…3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
ママ								
パパ								

- 産後1か月はママは産後の安静が必要であるため、なかなか外出も難しいです。買い物は?ごみ捨ては?掃除は?具体的にどのようにしていくか考えてみましょう。
- パパができる育児はたくさんあります。赤ちゃんの成長を感じながら、一緒に育児を楽しみましょう。 [P20.21参照](#)

泣きは赤ちゃんのメッセージ

- 言葉を話せない赤ちゃんは、泣くことで気持ちを伝えます。生後2か月くらいまでは、「おむつが濡れて気持ち悪い」「おなかがすいた」「暑い」「寒い」といったことが原因であることが多いです。だんだんと「抱っこ」「甘えたい」といった気持ちを訴えることも増えていきます。
- 最初は何で泣いているんだろうと理由がわからないこともあると思います。そんな時は「どうしたの」と声掛けをしたり抱っこしてあげましょう。こういったことから親子の絆が育めます。徐々になぜ泣いているか、何をしてほしいのかわかるようになっていくでしょう。
- 赤ちゃんの泣きへの対応で困ることがあれば、かかりつけの病院や育児保健課へ相談ください。

赤ちゃんの特徴とお世話



身長	50cm前後
体重	3,000g前後
頭囲	33～34cm
胸囲	頭囲より1cm程小さい

生まれたばかりの新生児期の赤ちゃんの生理・特徴

頭

頭頂部に大泉門という菱形のプロヨブした柔らかい部分があるが、1歳半を過ぎると自然に閉じる。産後、少しいびつな形でも少しずつ元に戻る。

眼

生後すぐは光に反応し、ぼんやり見える。

耳

お腹の中にいる時から聞こえる。その頃に聞いた音は記憶していることが多い。

首

生後すぐはグラグラしている。3～4か月ごろに首がすわる。

おへそ

へその緒は1週間程でとれる。

肌

痛みやかゆみなどの感覚はきちんとあり、皮膚は薄くちょっとした刺激でもトラブルを起こしやすい。生後3～5日頃に少し黄色く見えることがある(新生児黄疸)。通常、2週間くらいで消える。

便

生後すぐは黒緑色のドロドロした胎便。少しずつ緑色や黄色っぽい便に変わる。

こころ

泣くことで気持ちを伝えることしかできない。生理的な欲求を満たしながら、抱っこや声をかけてもらうなど触れ合うことで安心感を覚える。

姿勢

手はW型 足はM型

体温

37度前後で大人より少し高め。環境によって変化しやすいので注意。

赤ちゃんの抱っこのポイント

たて抱き

1. 頭とおしりを支える
2. そっと抱き上げる
3. 胸に引き寄せる
4. 腕全体に赤ちゃんのお尻を乗せ、膝裏を支える



よこ抱き

1. 頭に手を差し入れる
2. おしりを支える
3. そっと抱き上げる
4. 自分の体に添わせる
5. 頭を肘の内側に移動
6. お尻の手を背中までずらし、包み込むように抱っこ



抱き下ろす

1. おしりからそっと下ろす
2. 頭を下ろして手を抜く



赤ちゃんはお腹の中で丸くなって過ごしていました。生まれてからもお腹の中にいた時のように背中が「C」の形になるように丸く抱っこすると安心します。赤ちゃんに声かけしながら、肩の力を抜いて抱っこしてあげてください。

赤ちゃんのおむつ交換と着替えのポイント

おむつ交換

1. 新しいおむつをおむつの下に敷いてから、汚れたおむつを開く
2. 前から後ろ(肛門)へ向かって拭く
☆皮膚の重なる部分の拭き残しに注意し、ごしごし擦らない
☆股関節脱臼予防のため足を引っ張らず、片手で赤ちゃんの両足を持ちお腹の方に押すように足を上げるか、お尻から持ち上げる
3. 汚れたおむつを外し、新しいおむつの足の周りのギャザーを整え、お腹周りに指に2本分(男の人は指1本分)のゆとりを持たせ、テープをとめる
4. 衣服を整え、汚れたおむつを片付ける



赤ちゃんは
お腹で呼吸をするため
呼吸が苦しくならない
ようにゆとりを
持たせます

服の着せ方

1. 肌着と服を重ねてセットする
2. 袖口から手を入れ、赤ちゃんの手を握り、
肌着と服をひっぱり腕を通す(迎え袖)
☆赤ちゃんの腕は引っ張らない
3. お尻を持ち上げ、肌着と服を引っ張り背中の中のしわをなくす
4. 赤ちゃんの服を整える



乳幼児突然死症候群(SIDS)について

乳幼児突然死症候群とは、それまで元気だった赤ちゃんが突然何の前触れもなく亡くになってしまう病気です。原因は解明されていませんが3つのポイントを心掛けることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。



予防のポイント

- ① 赤ちゃんを寝かせるときはあおむけ寝で寝かせましょう
医学上の理由で医師からうつぶせ寝を勧められている場合以外は、顔が見えるようあお向けで寝かせましょう
- ② たばこをやめましょう
親自身の喫煙はもちろん、周囲の人も妊産婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう
- ③ できるだけ母乳で育てましょう
母乳の出方は個人差がありますが、母乳が出る場合にはできるだけ母乳をあげましょう

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで(乳幼児揺さぶられ症候群等について)

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります(乳幼児揺さぶられ症候群)。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶってしまった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。
また、赤ちゃんや幼児が転倒・転落した場合も、脳の損傷が生じ重大な事態に至ることがありますので気をつけましょう。



沐浴の方法

①



お湯で濡らしたガーゼで優しく拭きます。目(目尻から目頭に向かって)⇒額⇒ほほ⇒あご⇒口鼻周り⇒耳と耳周りの順に拭きます。

※1回拭くごとに、ガーゼの面を変えましょう。

②



服を脱がせ、沐浴布をかけて、足からゆっくりお湯にいれます。おしりに当てていた手を外し、赤ちゃんの全身にお湯をかけます。

③



頭を洗います。ガーゼで髪を濡らし、指の腹で円をかくように石けんの泡で洗います。

④



首は親指と人差し指を使い、Vの字を書くように



脇を洗った後、腕をなでるように手をくると回転させる。赤ちゃんの小指側から指を入れ、手のひらも洗う。



お腹は、沐浴布をずらし、「の」の字を描くように。へその周りも優しく洗う。

首⇒胸⇒腕⇒お腹⇒足の順に洗います。赤ちゃんの肌はデリケートなので、強くこすらずに泡で洗いましょう。

首、脇の下、足の付け根などは汚れが溜まりやすいので、丁寧に洗いましょう。股の部分(陰部・肛門)は一番最後に洗います。

⑤



背中やおしりなど、普段見えにくい場所の肌の状態を確認しておきましょう。



手をかける

うつぶせにして背中側を洗います。親指と他の4指を脇に入れ、ゆっくりとからだを起こします。赤ちゃんの胸を手のひらから腕で支えるようにうつぶせにします。反対側の赤ちゃんの腕を沐浴をしている人の腕にかけてあげると安定します。首の後ろと背中、お尻を洗い、泡を流します。

⑥



あがり湯
身体を湯から上げ、足元からゆっくりかけ湯をします。

⑦



お風呂が終わったら用意していたバスタオルで全身を包み、タオルを軽く押さえるようにして優しく拭き、おむつをあて、服を着せます。

赤ちゃんのお世話の動画を市ホームページからご覧いただけます。



動画はこちら

※これは沐浴方法の一例です。

★ 産後のママの心と体の変化 ♪★

出産という大仕事を終えたお母さんは、見た目以上に疲れています。

また、産後は心身の急激な変化に慣れない育児も重なり、お母さんにとってはとても大変な時期です。

一人で抱え込まず、周囲のサポートを受けて、できるだけ身体を休める時間を作りましょう。

●産後の体

しっかりと休養をとりましょう

産後は、妊娠・出産によるダメージに加え、赤ちゃん中心の生活で思った以上に疲れがたまります。夜中の授乳などでまとまった睡眠がとれないため、日中も十分に休みましょう。

体の回復を最優先に

妊娠・出産で変化したり弱ったりしている体が妊娠前の状態に戻っていく過程で、色々な体の不調が現れることがあります。

そのため、産後は無理をせずとにかく体を休め、回復を最優先させましょう。

- 赤ちゃんと一緒にこまめに昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間の母乳育児以外のおことはお父さんに任せる、日中は行政や民間のサービスを利用するなどして、周囲と協力しましょう。
- 家事などはできるだけ周囲の人に任せて、自分の体調管理と赤ちゃんの世話に専念しましょう。



●産後の心

産後1週間前後

マタニティーブルーズ

赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、ちょっとしたことで涙が出たり、イライラしたり、疲れやすかったり。産後数日から心が不安定になる状態のことを「マタニティーブルーズ」と呼びます。

出産直後の急激なホルモンの変化や出産・育児に伴う生活環境の変化などが原因で起こるものですが、産後2週間ほどで自然に落ち着いてきます。

病的なものではないため、必要以上に心配することはありませんが、産後うつにつながることもあります。長引く場合には早めに出産した施設や専門機関に相談しましょう。



産後2週間すぎ

産後うつ

産後2週間ほどを過ぎても、気分の落ち込みが続くときは、産後うつの可能性があります。

発症する時期には個人差があり、症状についても、気分の落ち込み、食欲不振、不眠などさまざまです。マタニティーブルーズとは違い、産後うつは心の病気です。

悪化させないためにも、早めに専門医の適切な治療を受けましょう。

また、周囲の人の理解と協力も大切です。「頑張れ」「母親なんだから」といった言葉がけは、お母さんを追い詰めてしまうこともあるので控えましょう。



悩みがあるときは

気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、寝不足だったり…産後のお母さんの心と体は不安定です。

日々の育児の悩みを1人で抱え込まず、医師や保健師・助産師などに相談してみましょう。

家族など身近な人でも構いません。悩みがあるのは当たり前のことなので、

周囲を頼って悩みやストレスをうまく発散しながら、赤ちゃんとの新生活を過ごしましょう。



★ パパにできること ★

妊娠、出産、育児はママにとって大変な時期です。この大変な時期を乗り越えるには、パパの協力は必要不可欠です。ママや子どものためにできることはたくさんあります。パパとして主体的にかかわりましょう。



妊娠

妊娠中のママをサポートしよう！

【ママの様子】心身ともに変化が起きやすい

パパの役割

- 買い物など体の負担となる作業を引き受ける。
- 自分の身の回りのことはもちろん、ママの身の回りのことも手伝う。
- ママの心身の変化についてよく話を聞き、理解する。

ママと一緒に

- 妊娠15週頃までに病院・診療所・助産所などで出産するか決めておこう。
- 安定期になったら両親学級を受講し、妊娠・出産・育児の知識を身につけよう。
- お腹をさわって胎動を感じたり、家族のコミュニケーションをとろう。
- どんなこどもに育ててほしいのかや、出産後の生活の役割分担などについて、たくさん話し合っておこう。
- 陣痛が始まって慌てないように、入院・出産・産後の準備・段取りを整えておこう。
- 上の子の預かり先は事前に決めておき、慌てないようにしよう。

① 注意しよう

いつでもママと
連絡がとれるようにしておく

妊娠中は、いつ何があるかわかりませんので、常に連絡を取れるようにしておきましょう。



出産

いよいよ生まれる！出産にそなえよう！

【ママの様子】規則的な陣痛がはじまる

パパの役割

- 病院の送迎やタクシーの手配、病院へ出かける際の準備をサポートする。
- ママの頑張りに感謝の言葉を伝えよう。
- 上の子のお世話をする。

ママと一緒に

- 常に連絡を取れるようにしておこう。
- 互いの実家など、必要な連絡先に連絡をしよう。
- 生まれたら、心からのねぎらいと祝福を。喜びを分かち合おう。

① 注意しよう

必要時ママに付き添えるようにしておく

出産は何回経験してもママは不安になるもの。ママが希望する場合は休暇をとるなどして、できるだけママに付き添えるよう準備をしましょう。



育児・家事の種類

家事や育児は夫婦で行うものです。ママのためにもどんな家事や育児の種類があるかを知って、積極的に参加しましょう！

いろんな
育児

- | | | | | |
|---------|----------|-------------|---------------|-----------------|
| ● 寝かし付け | ● あやす、遊ぶ | ● 一緒に食事 | ● 授乳、離乳食 | ● こどもの傷病時の対応 |
| ● オムツ交換 | ● 一緒にお風呂 | ● こどもの送迎、移動 | ● 理解を示す | ● こども関係の行事参加 |
| ● 着替え | ● 一緒に遊ぶ | ● 話を聞く、話をする | ● こどもの服の調達・管理 | ● こどもの生活リズムを整える |

パパも育児休業を 取得できます！

育児休業は、法律で定められたこどもの養育のための権利です。育児休業の期間は、原則「こどもが生まれた日」から1歳になる前日までの1年間で、配偶者が専業主婦（夫）でも取得可能です。また、産後8週間以内の期間に育児休業を取得した場合は、特別な事情がなくても申出により再度の育児休業（産後パパ育休）が取得できます。

産後～8週間

産後のママを
いたわろう！

〔ママの様子〕 出産によるダメージを受けている

パパの役割

- ママの心と体のダメージや変化を理解する。
- 休暇などを活用してママをサポートする。
- 自宅の掃除など、ママと赤ちゃんを迎える準備をする。
- とくに産後すぐは、授乳以外の家事・育児を積極的に引き受け生活を整える。

ママと一緒に

- 1か月健診など、受診の予定を把握し、準備から一緒に行く。
- 出産後の手続きや届出を積極的に行う。
- 赤ちゃんの一日のリズムを把握する（授乳・おむつ替えのタイミング、睡眠のリズム、機嫌など）。

先輩パパにインタビュー

ママ、パパにお願いしたいことやアドバイスを聞いてみました。

ママにお願いしたいこと

パパにしてほしいことや気持ちを言葉にして伝えてほしい。

パパにアドバイス

日頃からママの話をしっかりと聞こう。



子育て

ママといっしょに
子育てライフを楽しもう！

〔ママの様子〕 頭の中はこどものことでいっぱい！

パパの役割

- 夫婦が交替で休養できる時間を作る。
- 月齢に応じた遊びで、赤ちゃんとのコミュニケーションをとる。
- 乳児健診や予防接種、けがや病気などに対応できるようにしておく。
- ママから毎日こどもの変化や感じたことをきいて、話をしよう。
- こどものお世話をする。

ママと一緒に

- 月齢に応じた子育ての知識を勉強しよう。
- 育児休業から職場復帰をした時に利用できる両立支援制度などを確認しよう。
- 夜中の授乳や夜泣きへの対応、日中の赤ちゃんのリズムなどを互いに把握し、夫婦で話し合って育児・家事を分担しよう。



① 注意しよう

赤ちゃんのための安全対策

誤飲、転落・転倒、やけどなどの事故を防止する対策をとろう。

協力
しよう！

夫婦で家事分担

ママと相談して、パパの担当にチェックをつけてみましょう！

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ☐ 食事作り | ☐ お弁当作り | ☐ 洗濯 |
| ☐ 片付け、整理・整頓 | ☐ 掃除 | ☐ 買い物 |
| ☐ アイロンかけ | ☐ ゴミ出し | |
| ☐ 住居のメンテナンス | ☐ 食事の後片付け | |



パパ・ママに知ってほしい「たばこ」と「お酒」のこと

たばこの有害物質は、赤ちゃんやママの健康に悪影響があります
妊娠を機会に家族で禁煙しましょう！



ニコチンは血管を収縮させ、一酸化炭素は酸素の運搬を妨げます。
それにより胎児が低酸素状態になることで…

- 早産
 - 低出生体重児(2,500g未満)
 - 胎児発育不全
- のリスクが高まるといわれています



妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、周囲の人も、妊産婦のそばで喫煙してはいけません。

出産後、喫煙を再開してしまうお母さんもいますが、たばこは母乳の分泌に影響を与え、受動喫煙で赤ちゃんが呼吸器の病気を起こしやすくなり、SIDS(乳幼児突然死症候群)の危険が高くなります。

お母さん自身、そして赤ちゃんのためにも、たばこは控えましょう。周囲の人も赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

加熱式タバコのリスクを考えよう

「他のたばこより害が少ない」と思って吸い始める人もいますが、主流煙や吐き出された煙には、紙巻きたばこと同様に、ニコチン等の発がん性物質・有害な化学物質が含まれています。加熱式たばこの害は、まだはっきり分かっていません。あなたや家族のかけがえのない健康のために、慎重に考えましょう。



妊娠かなと思ったら飲酒はやめましょう

アルコールは胎盤を通過しやすく、妊娠中の習慣的な飲酒は流産や早産、さらに胎児の発育(特に脳)に悪影響を与えます。妊娠中の女性がアルコールを飲むと、胎盤を通して直接胎児にアルコールが運ばれるため、母親と同じ血中アルコール濃度になります。早産や分娩異常、場合によっては「胎児性アルコール症候群」を引き起こすこともあります。



授乳期間中の飲酒もやめましょう

アルコールは母乳を通じて赤ちゃんに移行し、赤ちゃんの発達に影響する場合があります。出産後も授乳期間中は飲酒を控えましょう。



災害に備えて

●いざという時のために確認しておきましょう

連絡方法

家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合に備えて、日頃から安否確認の方法や集合場所などを話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなる場合もあります。その場合には以下のサービスを利用しましょう。

災害用伝言ダイヤル 171

局番なしの「171」に電話をかけると伝言の録音と再生ができます。

災害用伝言板

インターネットを利用して文字情報を登録したり、登録された情報を見たりすることができます。

避難場所や避難経路

いざ災害が起きたときにあわてずに避難するためにも、自治体のHPや防災マップ、ハザードマップを確認し、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。



●日頃から備えておきましょう

家具の置き方

家具は転倒しないように壁に固定し、寝室やこども部屋にはできるだけ家具を置かないようにしましょう。すぐ手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておく心安心です。

食料・飲料など

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを準備しておきましょう。また、自宅が被災したときは、避難生活を送ることになります。もしものときに、いつでも持ち出せるように**非常用持ち出しバッグ**を準備しておきましょう。

非常用持ち出しバッグの内容例

- ☐ 飲料水、食料品（カップめん、缶詰、チョコレートなど）
- ☐ 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、マイナンバーカードなど）
- ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ☐ ヘルメット ☐ マスク ☐ 軍手 ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯電話の充電器 ☐ 衣類 ☐ 毛布 ☐ タオル
- ☐ 使い捨てカイロ ☐ ウェットティッシュ ☐ 携帯トイレ など

乳幼児用として下記の物も準備しておきましょう

- ☐ 母子健康手帳 ☐ 紙おむつ ☐ ミルク ☐ 哺乳瓶か紙コップ
- ☐ 着替え ☐ おしりふき ☐ 抱っこひも ☐ 授乳服かケープ
- ☐ 離乳食（市販ベビーフード）や好きなもの など



夜間休日の相談・医療機関

◎救急車を呼ぶか迷った時や受診可能な医療機関を知りたい時・・・

救急安心センターひょうご(#7119)へ

詳しくはこちら⇒

看護師や救急救命士が緊急性や受診の必要性について、アドバイス、医療機関の紹介を行います。

相談時間	24時間365日
連絡先	#7119 または ☎078-331-7119

体調がすぐれない時は、できるだけ通常の診療時間内に「かかりつけ医」で受診しましょう。

兵庫県子ども医療電話相談もご利用ください。

電話番号：#8000 または ☎078-304-8899

相談時間：18:00～翌朝8:00(平日・土曜日) 8:00～翌朝8:00(日曜日・祝日・年末年始)



◎夜間及び休日の急病時の受診は・・・

・東はりま夜間休日応急診療センター(年中無休)

詳しくはこちら⇒

診療科目	内科・小児科	
診療時間	日曜日、祝日 年末年始(12/29～1/3)	9:00～18:00 受付は診療時間の 開始20分前から終了20分前
	夜間 (年中無休)	21:00～翌朝6:00 (小児科は24:00まで) 受付は上記のとおり
連絡先	☎079-431-8051	

・休日救急当直医

詳しくはこちら⇒

診療科目	外科系	
診療時間	日曜日、祝日 年末年始(12/29～1/3)	9:00～18:00

・防災ネットかこがわでも休日当直医の情報を提供しています。

・休日の眼科・耳鼻咽喉科は、姫路市休日・夜間急病センター(診療時間9:00～18:00)をご利用ください。

☎079-298-0119

・わからない時は、救急安心センターひょうご(#7119)へお問い合わせください。



◎休日の歯科診療は・・・加古川歯科保健センターへ

詳しくはこちら⇒

診療時間	日曜日、祝日 お盆(8/13～15) 年末年始(12/30～1/3)	9:00～12:00 (受付は11:30まで)
連絡先	☎079-431-6060	



その他
相談窓口



・児童相談所虐待対応ダイヤル

☎189(通話無料)

・児童虐待防止24時間ホットライン

☎078-921-9119

・DVについての相談 配偶者暴力相談支援センター

☎079-427-2928

・兵庫県 不妊・不育専門相談(電話相談)

☎078-360-1388

(毎月第1・3土曜10:00～16:00)祝日・年末年始を除く

お子さまに「20歳までむし歯ゼロ」を目指せるお口をプレゼントしませんか？

私たちが常に目指しているのは「一生治療の必要が無いお口」です。
「歯医者さんの治療が必要ないお口になるために歯医者さんへ通う」
そんな医院でありたいと山中歯科医院は考えております。



かかりつけの歯医者が無いご家族のために

① 健康を守るための定期検診

クリーニングを定期的に受けるだけが予防ではありません。むし歯や歯周病にかかっていない時こそ「将来」なるかどうかを当院で調べてみましょう。

② 妊婦さんのむし歯治療・予防

妊娠中の歯周病は、飲酒や喫煙よりも早期低体重児出産のリスクが高まります。また、妊娠中から出来るお子さまのむし歯予防があります。

③ お子さまのお口の相談

むし歯だけでなく、歯並びや口呼吸も予防しましょう。フッ素以外にも、お子さまの健康的な発育をお手伝い出来ます。



山中歯科医院

〒675-0062 兵庫県加古川市加古川町美乃利470-2

☎079-451-8148

診療時間のご案内

休診日／木曜・日曜・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	—	○	○	—	—
13:30~17:30	○	○	○	—	○	△	—	—

※受付時間 8:50~11:30 / 13:20~17:00 ※土曜日の午後診療は13:00~16:30となります。

当院HP





加古川展示場“KATARIE”

住む人が誇りに思う家づくり



リベール東加古川駅前通り

SHOWA GROUP
ショウワグループ
昭和住宅

●建設業許可／国土交通大臣(特-3)第3098号 ●(一社)兵庫県宅地建物取引業協会会員
●(一社)全国住宅産業協会 ●(一社)近畿住宅産業協会 ●一級建築士事務所登録／第01A02451号



0120-47-0050

SHOWA GROUP 株式会社
ショウワグループ

本社 〒675-0101 兵庫県加古川市平岡町新在家117 TEL.079-423-0050(代) / FAX.079-423-0755

東京支店 / 大阪支店 / 神戸支店 / 姫路支店 / 岡山支店 / 福岡支店 / 稲美工場