

子育てのしおり

～妊娠 出産 育児～



駒ヶ根市

駒ヶ根市教育委員会 子ども課

TEL 0265-83-2111(代表) 内線 713・714

0265-96-7725(直通)



令和7年3月改訂

～子育てのしおりモバイル版～

ぜひご活用ください♪

子育て応援アプリこまっぷ

by母子モ



- ◆ イベント情報の配信
- ◆ 妊娠中の体重や基礎体温の管理
- ◆ お子さんの成長記録の管理
- ◆ 予防接種の予定と実績の管理
- ◆ 公園や医療機関のマップ表示 など



ぜひ、ご登録ください♪

「駒ヶ根市メール配信サービス」

にご登録ください！



- ◆ イベント情報や休日当番医のメール配信
- ◆ 防災、火災などの市の緊急情報に加え、気象庁からの情報もタイムリーに配信



駒ヶ根市の子育てサイト

もご利用ください！



- ◆ イベント情報や休日当番医等の情報や年齢・目的別で簡単検索
- ◆ 給食メニューや司書おすすめ絵本なども掲載

もくじ

I 妊娠

妊娠したら	2
妊婦健診を受けましょう	
母性健康管理指導事項連絡カード	
妊娠中に参加できる教室	
里帰り出産	
多胎妊婦健診の追加費用の補助	
妊婦健診を受けられる病院	
・出産ができる病院	3
妊娠中・子育て中の情報はどこで集める？	
妊娠の経過	4
妊娠中の生活	6
感染症予防	
休息と睡眠	7
衣服について	
運動(家でできる妊婦運動)	8
妊娠中の生活のポイント	10
酒・たばこ	
妊娠中の異常	11
つわりと妊娠悪阻/性器出血/ 腹痛(流産・子宮外妊娠・胎動異常・前置胎盤・ 早産)/破水/静脈瘤/妊娠貧血	
妊娠高血圧症候群/妊娠糖尿病	13
赤ちゃんを迎える準備	14
赤ちゃんの生活環境	
赤ちゃんの衣類	
赤ちゃん用品準備リスト	15



妊娠前からはじめる

妊産婦のための食生活指針	16
食生活チェック	20
つわりがあるときの食事	21
バランスのとれた食事	
妊娠中の食事 (主食、副菜、主菜)	22
魚に含まれる水銀について	
カルシウムをとるために	24
たばこやお酒の害から赤ちゃんを守る	
妊娠と歯の健康	25
歯周病には要注意	
赤ちゃんの歯について	
歯の健康を保つポイント	26
時期と口腔疾患の治療	

妊娠中からお父さんの協力が必要です

スムーズな禁煙のコツ	29
------------	----

II 出産

分娩の経過	30
いよいよ出産	32
出産が近い兆候/出産が始まった兆候	
入院の時期/痛みを和らげる方法	
赤ちゃんの聞こえ(聴覚)について	33
家庭でできる聞こえと言葉の発達チェック	34
産後の生活	35
産褥期の生活/悪露/腹帯について	
産後の気になるトラブル	36
貧血/腱鞘炎/便秘	
マタニティブルー	
産後うつ病/こころを軽くするヒント	37
ご家族・身近な人へ	

Ⅲ 育児

赤ちゃんを迎えたご家族の方へ	38
お父さんへ	39
家族計画/産後の性生活	40
母乳哺育と人工栄養(粉ミルク)について	41
母乳のできるしくみ/乳房の変化	
妊娠中の乳房ケア/赤ちゃんが生まれたら	
母乳哺育のポイント	43
おっぱいの絞り方	44
粉ミルクについて	
混合栄養(母乳と粉ミルクの併用)のこと	
子どもの成長発達に大切なこと	45
0か月(新生児)	46
体の特徴/コミュニケーション	
おっぱい・ミルクを飲む/生活リズム	
新生児の生活環境	
赤ちゃんのおふろの入れ方	48
1～3か月	50
体の発達/コミュニケーション	
おっぱい・ミルクを飲む	
生活リズム/一緒に遊ぼう!/事故防止	
乳幼児突然死症候群/揺さぶられ症候群	
4～6か月	52
体の発達/コミュニケーション/飲む・食べる	
生活リズム/一緒に遊ぼう!/事故防止	
7～9か月	54
体の発達/コミュニケーション/飲む・食べる/ 生活リズム/歯の手入れ/一緒に遊ぼう!/事故 防止	
10～12か月	56
体の発達/生活リズム/一緒に遊ぼう! コミュニケーション/対人コミュニケーション 能力(社会性)の発達	

卒乳について	58
卒乳の日の決め方/卒乳後の乳房の手当て	
卒乳スケジュール例	59
1歳～1歳6か月	60
体の発達/コミュニケーション	
一緒に遊ぼう!/事故防止	
1歳6か月～2歳	61
体の発達/コミュニケーション	
子どもに声がけする時のポイント	
自我の芽生え/一緒に遊ぼう!	
事故防止/なんだかうちの子みんなと違う?	
2歳のころ	63
体の発達/コミュニケーション/食事のリズム	
生活リズム/一緒に遊ぼう!/事故防止	
むし歯を予防する食べ方	
トイレトレーニング	
3歳のころ	65
体の発達/コミュニケーション/遊ぼう!	
事故防止/入園前にしておきたいこと	
箸を持たせてみましょう!	
4～6歳のころ	67
体の発達/コミュニケーション/遊ぼう!	
入学に向けて今から伸ばしていきたいことから	
生活リズムについて	68
子どもがかかりやすい病気	69
突発性発疹/水痘(水ぼうそう)/手足口病	
アトピー性皮膚炎/インフルエンザ	
RSウイルス/マイコプラズマ肺炎	
感染性胃腸炎(ロタ・ノロウイルス)	
病気に負けない体をつくろう!!	



乳歯を大切にしよう！・・・・・・・・・・72

歯はいつ頃どんな順序で生えるのでしょうか/
乳歯の役割/乳歯のケア
楽しく安全に仕上げ磨きをしよう
虫歯はどうやってできる？
虫歯菌の感染/指しゃぶり/授乳と虫歯の関係/
永久歯のはえ方と歯ブラシ

予防接種について・・・・・・・・・・75

予防接種はなぜするの？
予防接種の受け方
接種する前に確認を！
予防接種を受けた後に注意すること
接種間隔

IV 離乳食

離乳食について・・・・・・・・・・77

離乳の必要性/離乳食の基本
おかゆ・軟飯・だしの作り方

生後5～6か月ころ（1回食）・・・・・・・・78

生後7～8か月ころ（2回食）・・・・・・・・79

生後9～11か月ころ（3回食）・・・・・・・・80

生後12～18か月ころ（5回食）・・・・・・81

離乳食レシピ・・・・・・・・・・82

取り分け離乳食/簡単レシピ/ベビーフード
ホームフリージング
電子レンジを活用した離乳食

家族の食事を作る時のポイント・・・・・・・・83

幼児期の食事・・・・・・・・・・84

病気の時・体調の悪い時・・・・・・・・86

1日に何をどれくらい食べたらよいでしょう・87

離乳食の進め方の目安・・・・・・・・88

V 手続き・子育てサービス等について

妊娠・出産に必要な手続き・・・・・・・・89

出産育児一時金/出産手当金/出生届
/児童手当/福祉医療/医療保険の加入

子育てに関する相談・支援

子どもの健診・育児相談、訪問・・・・・・・・90
虐待を予防しよう
駒ヶ根市の相談先・・・・・・・・91
駒ヶ根市育児・母乳等助成券利用機関一覧・92

子育てサービスについて

赤ちゃん成長記録/ハッピーママサポート・93
きつずらんど/まあるくなあれ♪/園開放/
親子学級など/子育てサークル
/離乳食について知りたい
子どもを預けたい・・・・・・・・94
一時預かり/保育園入園/上の児を預けたい/
病児保育/ファミリーサポートセンター

長野県小児救急相談について・・・・・・・・95

【コラム】お子さんの持ち味って何？・・・・・・・・96
絵本と触れ合い読み聞かせ・・・・・・・・99
～駒ヶ根市立図書館にいきましょう～

こまがね子育て5つのみちしるべ

