

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8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

もご活用ください！



- ◆ 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

マタニティーカレンダー・・・・・・・・・・1

妊娠したら・・・・・・・・・・2

妊婦健診

妊婦健診を受けられる病院・出産ができる病院

里帰り出産

妊娠中に参加できる教室

多胎妊婦健診の追加費用補助

母性健康管理指導事項連絡カード

妊娠中・子育て中の情報はどう集める？

赤ちゃんの成長を支える胎盤・・・・・・・・・・4

胎盤の役割/胎盤のしくみ

赤ちゃんが成長していくために

妊娠中の体重管理・・・・・・・・・・5

適切な体重増加

妊娠中に増加する体重の中身は？

妊娠前の体格指数（BMI）

妊娠体重増加曲線

妊娠中の生活・・・・・・・・・・8

感染症予防

たばこ・酒・食事

休息と睡眠

衣服

職場

運動(家でできる妊婦運動)

妊娠と歯の健康・・・・・・・・・・12

歯周病には要注意

赤ちゃんの歯

歯の健康を保つポイント

妊娠時期と口腔疾患の治療

妊娠中の異常・・・・・・・・・・14

つわりと妊娠悪阻/性器出血/腹痛(流産・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

妊娠前からはじめる

妊産婦のための食生活指針・・・・・・・・17

食生活チェック・・・・・・・・・・21

つわりがあるときの食事・・・・・・・・22

バランスのとれた食事

妊娠中の食事（主食、副菜、主菜）・・・・23

魚に含まれる水銀について

カルシウムをとるために・・・・・・・・25

たばことお酒の害から赤ちゃんを守る

赤ちゃんを迎える準備・・・・・・・・・・26

妊娠初期（妊娠15週頃まで）

妊娠中期（妊娠16～27週）

妊娠後期（妊娠28週～出産）・・・・28

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・・・・・・・・30

スムーズな禁煙のコツ・・・・・・・・・・31



Ⅱ 出産

分娩の経過	32
出産と産後の生活	34
出産が近い兆候/出産が始まった兆候	
痛みを和らげる方法	
産褥期の生活/悪露/腹帯について	35
産後の気になるトラブル	36
貧血/乳腺炎/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	
産後のお父さん・家族の役割	38
家族計画/産後の性生活	39

Ⅲ 母乳哺育

母乳哺育と人工栄養(粉ミルク)について	40
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	42
おっぱいの絞り方	43
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	
卒乳について	44



Ⅳ 育児

赤ちゃんを迎えたご家族の方へ	46
お父さんへ	47
子どもの成長発達に大切なこと	48
脳の発達について	49
前頭葉を刺激する遊び	
生活リズムについて	51
規則正しい生活リズム	
生活リズムを整えるメリット	
生活リズムを整える方法	
メディアとの付き合い方	53
言葉が育たない/睡眠不足/視力の異常	
視聴時間の目安/メディア時間を減らす方法	
子どもの視力	54
視力の発達/弱視/家庭でできる目のチェック	
子どもの聴力	55
耳の検査を受けましょう/新生児聴覚検査とは	
健診での聞こえの確認	56
家庭でできる聞こえと言語発達のチェック	
病気と難聴	57
0か月(新生児)	58
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	60
1～3か月	62
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 64

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 66

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 68

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

1歳～1歳6か月 70

体の発達/コミュニケーション
一緒に遊ぼう!/事故防止

食具の持ち方 71

1歳6か月～2歳 72

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?

トイレトレーニング 74

排泄機能の発達/進め方/ポイント

2歳のころ 76

体の発達/コミュニケーション
生活リズム/一緒に遊ぼう!/事故防止
食事のリズム/むし歯を予防する食べ方

3歳のころ 78

体の発達/コミュニケーション/遊ぼう!
事故防止/身辺自立のための関わり
入園前にしておきたいこと

4～6歳のころ 80

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から

子どもがかかりやすい病気 81

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! 84

歯の生える順番/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 87

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



V 離乳食

離乳食について	89
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）	90
生後7～8か月ころ（2回食）	91
生後9～11か月ころ（3回食）	92
生後12～18か月ころ（5回食）	93
離乳食レシピ	94
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	95
幼児期の食事	96
病気の時・体調の悪い時	98
1日に何をどれくらい食べたらよいでしょう	99
離乳食の進め方の目安	100

VI 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	101
妊娠・出産に関する支援	102
育児・母乳相談チケット利用可能施設	103
子育てに関する相談	104
子育てサービスについて	105
長野県小児救急相談について	108
【コラム】お子さんの持ち味って何?	109
絵本と触れ合い読み聞かせ	112
～駒ヶ根市立図書館にいてみよう～	
こまがね子育て5つのみちしるべ	

