

# 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6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

妊婦健診をうけましょう

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

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/  
おそ

腹痛(流産・子宮外妊娠・胎状奇胎・前置胎盤・  
ほうじょうきたい ぜんちたいばん

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

たばこと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・・・・ 27

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  
けんしやうえん

マタニティブルーズ

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

