

# 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

Tel83-2111(代表) 内線713・714

96-7725(直通)



駒ヶ根市メール配信サービス



駒ヶ根市子育てサイト

令和4年3月改訂



# 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
- 酒・たばこ・・・・・・・・・・・・・ 10

### 妊娠中の異常・・・・・・・・・・・・・ 11

- つわりと妊娠悪阻<sup>おそ</sup>/性器出血/  
腹痛(流産・子宮外妊娠・  
胎<sup>ほうじょう</sup>状<sup>きだい</sup>奇胎・前置胎盤<sup>ぜんちたいばん</sup>・早産)
- 破水/静脈瘤/妊娠貧血・・・・・・・・・・・・・ 12
- 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

### 妊娠前から始める

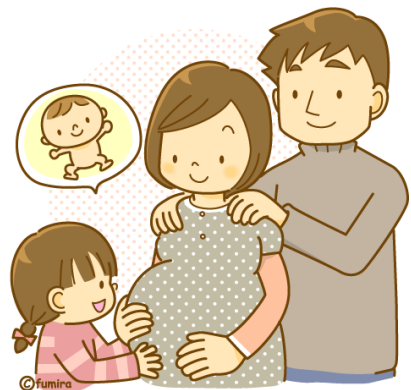
- 妊産婦のための食生活指針・・・・・・・・・・ 16
- 食生活チェック・・・・・・・・・・・・・ 20
- つわりがあるときの食事・・・・・・・・・・ 21
- バランスのとれた食事
- 妊娠中の食事 (主食、副菜、主菜)・・・・ 22
- 魚に含まれる水銀について
- カルシウムをとるために・・・・・・・・・・ 24
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守る  
情報に惑わされず、神経質になりすぎないこと

### 妊娠と歯の健康・・・・・・・・・・・・・ 25

- 歯周病には要注意
- 赤ちゃんの歯はお母さんのおなかの中で作られます・赤ちゃんに虫歯がうつる!!
- 元気な歯を保つために・・・・・・・・・・・・・ 26
- 妊娠時期と口腔疾患の治療

### 妊娠中からパパの協力が必要です・・・・・・・・ 27

### スムーズな禁煙のコツ・・・・・・・・・・・・・ 28



## 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。新生児聴覚検査を受けましょう** . . . . . 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/<sup>けんしやうえん</sup>腱鞘炎/便秘  
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

妊娠・出産に必要な手続き . . . . . 38

出産育児一時金/出生届/児童手当  
福祉医療/医療保険の加入

## III 育児

赤ちゃんを迎えたお父さん・お母さん・

ご家族の方へ . . . . . 40

お父さんへ/家族計画 . . . . . 41

産後の性生活 . . . . . 42

母乳哺育と人工栄養(粉ミルク)について . . . . . 43

母乳のできるしくみ/乳房の構造/乳房の変化  
妊娠中の乳房ケア . . . . . 44

赤ちゃんが生まれたら

母乳哺育のポイント . . . . . 45

おっぱいの絞り方 . . . . . 46

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

上伊那助産師会 助産所一覧 . . . . . 47

子育てに関する相談・支援 . . . . . 48

子どもの健診・育児相談、訪問

駒ヶ根市の相談窓口 . . . . . 49

産後ケア事業

生れたばかりの赤ちゃんのことをもっと . . . 50

知りたい!ほかのお母さんと話したい!

子育て中に家事や育児を手伝ってほしい

保育園に入る前の子どもを遊ばせたい

離乳食について知りたい . . . . . 51

子どもを預けたい

子どもの成長発達に大切なこと . . . . . 52

0か月(新生児) . . . . . 53

体の特徴

コミュニケーション . . . . . 54

おっぱい・ミルクを飲む/生活リズム

新生児の生活環境

赤ちゃんのお風呂の入れ方 . . . . . 55

Q & A . . . . . 58

赤ちゃんの肌があれちゃった!!

よく吐くけれど大丈夫?

何日もうんちが出ません

いつも抱いていると、

抱き癖がついてしまうのでは?



**1～3か月** . . . . . 59

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 . . . . . 60  
虐待を予防しよう！/揺さぶられっこ症候群  
Q & A . . . . . 61  
外出ってどうやって始めればいいのか？  
赤ちゃんの服はどう着せればいいのか？  
赤ちゃんがいつも同じ方向を向いて寝ていて形がいびつ  
赤ちゃんを抱いていれば寝るけど、布団に寝かせると起きちゃう！  
欲しがらなければ夜間は授乳しなくていいの？

**4～6か月** . . . . . 62

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** . . . . . 63

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  
Q & A  
ひきつけを起こした時はどうしたらいい？  
テレビやスマートフォンなどのかかわり・64  
絵本を読んであげましょう  
～駒ヶ根市立図書館にいてみよう～

**10～12か月** . . . . . 65

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/事故防止 . . . . . 66  
Q & A . . . . . 67  
おしゃぶりや哺乳瓶は  
いつまで使っているの？  
食事中に遊びだしたりしてきちんと座って食べられないのはどうしたらいいの？  
卒乳したらフォローアップミルクは  
必要なの？

卒乳について . . . . . 68

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 . . . . . 69

**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/Q & A  
いけないことをしたらたたいてもいいの？  
指しゃぶりはやめさせたほうがいいの？

**1歳6か月～2歳** . . . . . 71

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  
生活リズム/一緒に遊ぼう！  
事故防止/なんだかうちの子みんなと違う？72  
Q & A 足がO脚だけど大丈夫？

**2歳のころ** . . . . . 73

体の発達/コミュニケーション/食べる  
生活リズム/一緒に遊ぼう！/事故防止 . . . 74  
Q & A  
左利きは右利きに直す必要がありますか？  
下の子が生まれてから赤ちゃん返りが  
ひどくて . . . どうしたらいい？  
歯の仕上げ磨きをさせてくれませんか  
むし歯を予防する食べ方  
トイレトレーニング . . . . . 75  
お子さんの持ち味は何？ . . . . . 76

**3歳のころ** . . . . . 79

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 . . . . . 80  
箸を持たせてみましょう！

**4～6歳のころ** . . . . . 81

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** . . . . . 82

<b>子どもがかかりやすい病気</b> . . . . . 83	<b>12～18 か月ころ(5回食)</b> . . . . . 95
突発性発疹/水痘(水ぼうそう)/手足口病	子どもの食べ方の特徴とポイント
アトピー性皮膚炎/インフルエンザ . . . . . 84	進め方のポイント
RSウイルス/マイコプラズマ肺炎	授乳と離乳食のスケジュール . . . . . 96
感染性胃腸炎(ロタ・ノロウイルス) . . . . . 85	12～18 か月ころの1回あたりの目安量
病気に負けない体をつくろう!!	簡単レシピ
<b>長野県小児救急相談について</b> . . . . . 86	<b>忙しい中でじょうずに離乳食を作るには</b> . . . . . 97
<b>離乳食について</b> . . . . . 87	ホームフリージングを利用しましょう
離乳の必要性/離乳食の基本	電子レンジを活用した離乳食
おかゆ・軟飯の作り方 . . . . . 88	取り分け離乳食 . . . . . 98
離乳食の進み具合に合わせたおかゆの水加減	<b>家族の食事を作る時のポイント</b> . . . . . 99
だしを使いましょう	<b>1・2歳児の食事</b> . . . . . 100
<b>5～6か月ころ(1回食)</b> . . . . . 89	<b>間食について</b> . . . . . 101
離乳の開始1か月の進め方(例)	<b>病気の時・体調の悪い時</b> . . . . . 102
食べさせ方	<b>1日に必要な食べ物の種類と量</b> . . . . . 103
授乳と離乳食のスケジュール . . . . . 90	<b>離乳食の進め方の目安</b> . . . . . 105
離乳の開始後1か月くらいの1回あたりの	<b>乳歯を大切にしよう!</b> . . . . . 106
目安量/簡単レシピ	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
<b>7～8か月ころ(2回食)</b> . . . . . 91	楽しく安全に仕上げ磨きをしよう
食べさせ方/進め方のポイント	虫歯はどうやってできる? . . . . . 107
授乳と離乳食のスケジュール . . . . . 92	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 . . . . . 108
7～8か月ころの1回あたりの目安量	<b>予防接種を受けましょう</b> . . . . . 109
簡単レシピ	予防接種はなぜするの??
<b>9～11か月ころ(3回食)</b> . . . . . 93	予防接種はどうやってうけるの?
食べさせ方/進め方のポイント	接種する時に注意すること
授乳と離乳食のスケジュール . . . . . 94	予防接種を受けた後に注意すること
9～11か月ころの1回あたりの目安量	接種スケジュールと接種間隔 . . . . . 110
簡単レシピ	

