



# SMILE



カンガルー期に利用できる  
advice & support

おすすめアプリ

情報収集や予防接種の  
スケジュール管理ができます！

みのお子育てアプリ

みのお



子育てアプリ

## 相談先

### 相談先 & サポート

■ 妊娠・出産に関すること	子どもすこやか室	724-6768
■ こどもの家庭養育に関する相談/虐待に関する相談・通告	児童相談支援センター	724-6233
■ 栄養に関すること	箕面産と食の推進室	724-6159
■ 歯科に関すること	地域保健室	727-9507
■ 子育てや地域の子育て情報に関すること	子育て支援センター 「おひさまルーム」	721-8845
■ 保育園、幼稚園など預け先に関すること	子ども総合窓口	724-6791
■ ひとり親家庭の生活などに関すること	子育て支援室	724-6738
■ 女性の相談員による電話相談	人権施策室	723-3654 月曜日・水曜日 13:00～16:00
■ 女性カウンセラーによる女性のための面接相談(要予約)	人権施策室	724-6943 (予約電話)

## サポート

Support!

### パパママ教室

～はじめてのパパママになる日のために～

妊婦体験コーナー、だっこの方法などを学びます。ぜひ、パパも一緒に！奇数月第4日曜日13:00(受付)～15:30(予約制)詳しくは広報紙・ホームページをご覧ください。



参加者の声

ママ:赤ちゃんをだっこしたことがないので不安でしたが、コツを聞いて安心しました。  
パパ:妊婦体験などをして、お腹が大きいママの大変さを知りました。分担している家事以外にも、できることはもっとやろうと思いました。

子どもすこやか室 724-6768

### プレママ&赤ちゃんひろば

妊婦仲間ができ、先輩ママから出産・育児についての話を聞いたり、生後2～3か月の赤ちゃんをだっこさせてもらえます。他にも参加できるプログラムがありますのでお問い合わせください。



参加者の声

少し前に出産された先輩ママからいっぱい話を聞きました！2か月の赤ちゃんをだっこできてうれしかったです。自然と笑顔になりますね。

子育て支援センター  
「おひさまルーム」 723-5433

### 妊婦歯科健診

妊娠すると、唾液が減る、つわりで歯みがきがしにくいなどの理由からむし歯や歯周病にかかりやすくなります。つわりが落ち着く、妊娠中期に歯科健診を受けましょう。



地域保健室 727-9507

■ 妊婦健康診査	子どもすこやか室	724-6768
■ 出産育児一時金(国民健康保険に加入のかた)	国民健康保険室	724-6734
■ 出産費用の援助(出産費用の負担が困難なかた)	子育て支援室	724-6738
■ 出生届の届出	戸籍住民異動室	724-6724
■ 出生連絡票の提出	子どもすこやか室	724-6768
■ ふれあいホームサービス	社会福祉協議会	727-9517
■ シルバー人材センターの子育て支援事業	シルバー人材センター	723-8077



## CONTENTS

- 2・3 赤ちゃんに会えるまでの10months
- 4・5 妊婦さんの2大悩み! つわり & 体重管理を乗り切ろう!
- 6・7 連載: パパの出番ですよ! パパも一緒に赤ちゃんを迎える準備をしよう
- 8・9 出産に伴う手続きガイド
- 10・11 妊娠中に知っておきたい! 産後のママの体と赤ちゃんとの暮らし
- 12 自宅で受けられる産前・産後のサポート
- 13 連載: 教えて! 箕面の先輩ママ これよかった! 出産・育児グッズ
- 14 連載: 質問箱 「働きながら妊娠・出産・子育てをするための制度」
- 15 連載: 子どもに思いを伝える omoide BOOK
- 16 カンガルー期に利用できる相談先 & サポート



### 赤ちゃんの成長とママの体の変化

妊娠から出産までの10か月、ママの体にはどんな変化が起こり、お腹の赤ちゃんはどんな成長をするのでしょうか。快適なマタニティライフに向けて知っておきたいことをまとめました。ママの体とお腹の赤ちゃんを第一に考えながらリラックスして過ごしましょう。

#### 初期

4~15 週

3 months

##### Baby

- 小さな袋の中に入っています。エコーでは心臓の動きが確認できるようになるよ。
- 手足の指ができ始めて、手足がよく動くようになるよ。
- 頭でっかちの3頭身。エコー写真にギリギリ全身が写る大きさだよ。

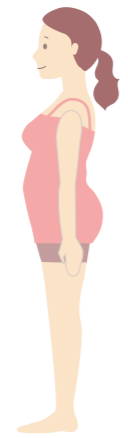


##### Mom

- つわりは13週ごろから徐々に治まってきます。(詳細はP4)
- ❗ 15~16週ごろに胎盤完成。それまで無理は禁物です。重たいものは持たないこと。ヒールの高い靴も控えてください。
- ❗ お腹の冷えに注意。お腹周りとお足元はいつも温かくしておきましょう。

##### To do

- 母子健康手帳をもらいましょう。



#### 中期

16~27 週

6 months

##### Baby

- 羊水の中を自由に動き回るよ。胎動はわかったかな？
- ママの声や心臓の音が聞こえるよ。パパの声はよく響くね。みんないっぱい話しかけてね。
- 20週を過ぎるとエコーで性別がわかりはじめるよ。
- 4頭身になる。大きくなるからエコー写真に全身が収まらなくなるよ。



##### Mom

- お腹の張りを感じやすくなります。
- 貧血になりやすくなりますので、鉄分の多い小松菜やあさり、しじみなどを食べましょう。
- ❗ つわりが治まる場合が多いので食べ過ぎに注意。(詳細はP5)
- ❗ 医師の許可があれば、ウォーキングやマタニティヨガで体を動かしましょう。

##### To do

- 今のうちに妊婦歯科健診に行っておきましょう。(詳細はP16)
- 16週を過ぎたらおっぱいマッサージについて受診中の産婦人科に相談しましょう。



#### 後期

28~40 週

9 months

##### Baby

- 外の世界で生きていくための練習をがんばっているよ。肺の機能が35週ごろには完成し、生まれる準備は、ほぼOK!
- 体全体にお肉がついてふっくら。赤ちゃんらしいかわいい体型に。
- 目鼻立ちがはっきりしてくるよ。エコー検査で表情の変化を楽しんでね。
- 音や声が聞こえとうれしくて動くよ。パパやママに絵本を読んでもらったり、いっぱい話しかけてもらったりするとうれしいな。



##### Mom

- お腹の張りを感じる頻度が増えます。
- 出産が近づくと赤ちゃんが少し下に降りてくるのでそれまで圧迫されていた胃が楽になります。

##### To do

- 受診中の産婦人科に相談し、出産時の呼吸法の練習を始めましょう。



### 出産



#### 嗜好品のQ&A

Q 妊娠中はアルコールを飲んじゃダメ？少しならいい？

A アルコールはママを通じてお腹の赤ちゃんの体に入り、赤ちゃんの体や頭が大きくなかなかたり、精神面へも影響すると言われてます。妊娠したら、少量でもアルコールはやめましょう。

Q タバコはどうしてダメなの？

A 妊娠中にタバコを吸うとタバコに含まれる有害物質が、ママを通じて赤ちゃんの体に入ります。赤ちゃんが大きくなかなかたり、喘息になるリスクを高めます。周囲の人が吸っていても同じように悪い影響を与えるのでやめましょう。

Q 妊娠中はコーヒーや紅茶を飲んじゃダメ？

A カフェインの過剰摂取は赤ちゃんが大きくなかなかたり、流産しやすくなると言われています。1日コーヒー2杯くらいなら影響ありません。

#### 妊婦健康診査

母子健康手帳交付時にお渡しする「妊婦健康診査受診券」を利用すると、妊婦健康診査の費用の助成を14回まで受けられます。受診券は大阪府内の産婦人科、助産所で使用できます。

##### ●里帰りなど府外で受診する場合

申請により、健診費用の一部が返還されます。受診日から1年以内に申請してください。手続きには医療機関の領収書及び診療明細書、母子健康手帳、申請者本人名義(妊産婦に限る)の口座がわかるもの、未使用の妊婦健康診査受診券(医療機関記入欄記入済)が必要です。郵送での手続きも可能です。

お問い合わせ申請場所 市役所別館2階 子どもすこやか室 724-6768

妊婦健康診査についての詳細は市のホームページからご覧いただけます。



妊婦さんの2大悩み!

# つわり & 体重管理を乗り切ろう!

お産のプロ 助産師直伝



妊婦さんの2大お悩みのつわりと体重管理について、お産のプロである助産師がわかりやすく解説します。

## つらい“つわり”をラクにする タイプ別対処法

**つわり**は妊娠初期に胎盤からhCG(ヒト絨毛性ゴナドトロピン)というホルモンが急激に増加することが原因と考えられています。妊婦さんの約8割くらいのかたが経験します。つわりはママにとってはつらい症状ですが赤ちゃんが元気に育っていると思って乗り越えましょう。無理をせず少しでも症状が軽減する自分に合った方法を見つけましょう。

**つわりはいつ終わるの?**  
妊娠13~16週ごろには治まってきますが個人差があります。一時的に十分食べられなくても、ママの栄養分が優先的に赤ちゃんに届くので、安心してください。



### 日常生活での工夫ポイント

- 下着で体を締め付けず、楽な姿勢で過ごす。
- 体調のよい時は気分転換のため軽い運動を。外出するだけでも気分転換に。
- スマホやパソコンは使いすぎないこと。目を使いすぎると気分がさらに悪くなります。
- つわりは個人差があるため、人と比べずストレスをためこまないように。
- できるだけパパや家族にサポートしてもらいましょう。



### こんなときには受診を!

常に吐き気や嘔吐があり水分がとれない場合は脱水症を引き起こす恐れがあります。  
「**体重が妊娠前より3kg減った**」、  
「**尿の回数や量が減った**」、  
「**ひどいめまいや頭痛がある**」などの症状が見られたら妊娠悪阻(おそ)の可能性があるので、我慢せずにすぐに産婦人科を受診を!!

### Type 01 食べつわり

- 症状** 空腹になると吐き気を感じる。
- 対処方法**
- 1日5~6回に分けて少量ずつ食べる。
  - すぐに食べられる一口大のおにぎりやクッキーやグミなどを準備しておく。



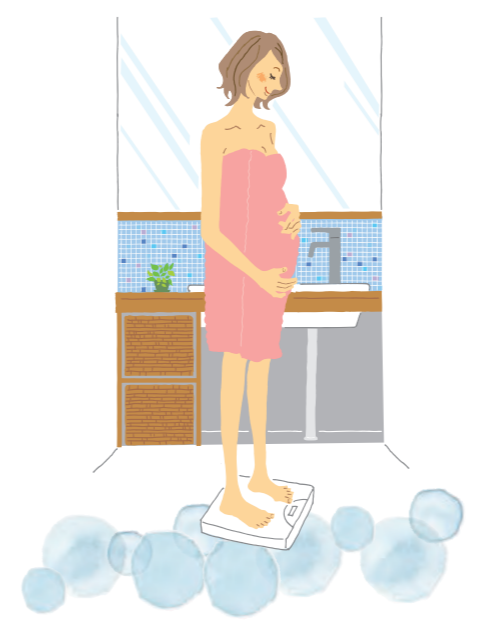
### Type 02 吐きつわり

- 症状** 強い吐き気におそわれて嘔吐する。吐きたいのに吐けない場合もあり。炊飯時のおいは吐き気の原因のひとつになる。
- 対処方法**
- 食べられる時に食べられるものを食べる。
  - 小まめな水分補給は大切。少量ずつでもOK。飲めない時は氷を口に含むだけでも水分補給に。

### Type 03 においつわり

- 症状** 食べ物や部屋のにおいなどに敏感になり、吐き気をもよおす。
- 対処方法**
- マスクをしてにおいをシャットアウトする。
  - においの少ない食べ物を選ぶ。
  - においがこもらないように小まめに部屋の換気をする。

## 食べたい時期の 体重管理のコツ



助産師のワンポイントアドバイス **太りすぎないためのコツ**

### 食欲を抑える & 食べすぎない

- ガムをかんだり、歯みがきをする。
- 温かいお茶をゆっくり飲む。
- ストレッチなどで体を動かす。
- パパと散歩に出かける。
- 友人とおしゃべりする。
- お菓子は個包装で「1日〇個まで」と決める。
- お菓子は取り出すのが面倒なところになってしまう。
- 好きなものを先に食べる。
- 食べすぎそうなものは買わない。
- 空腹で買い物に行かない。

### お腹の張り痛み Q&A

**Q** お腹の張りはどんな感じ? 張ったらどうすれば良いの?

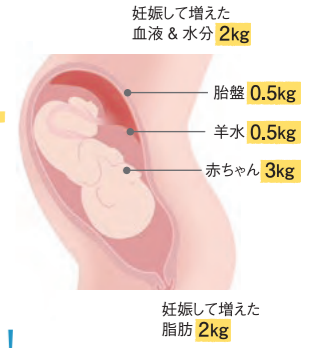
**A** 妊娠初期の子宮が大きく成長する時に下腹部にひきつりを感じる場合があります。妊娠20週を過ぎるころには下腹部が、妊娠後期にはお腹全体がかたくなる場合があります。いつもはほっぺたくらいの柔らかさのお腹がバレーボールくらいのかたさになります。妊娠37週までは、張ってきたらできるだけ横になって15~30分休みましょう。外出先なら座るだけでもいいですよ。

妊娠すると必要に応じて **体重は、増加するので体重管理しましょう。**

「つらいつわりがやっと治まってついつい食べすぎる」、「そんなに食べてるつもりは無いのにどんどん増える」など、体重管理にストレスを感じているママは多いはず。体重管理のコツを知って、赤ちゃんもママも快適で元気なマタニティライフを楽しみましょう。

### 体重は、何キロまでなら増えてもOKなの?

妊娠前の体型によっても違います。平均的な体重増加は10~13kgですが、産婦人科で聞いてみましょう。



### 体重は、増えすぎても少なすぎてもNG!!!

体重が増えすぎると、早産・流産する危険やお産が長引くことも。少なすぎても、赤ちゃんが順調にお腹の中で育たないこともあります。低出生体重児は将来的に生活習慣病になるリスクも高まるので、妊娠中の体重管理はとて大切ですよ。

増えすぎると!	少なすぎると!
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠高血圧症候群</li> <li>● 妊娠糖尿病</li> <li>● 微弱陣痛 難産</li> </ul> <p><b>1週間で500g以上は増えすぎです!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ママの貧血</li> <li>● お腹の中で赤ちゃんが大きくなりすぎない</li> <li>● 小さく産まれると体温調節など、お腹の外での生活が大変</li> </ul> <p><b>妊娠中のダイエットは厳禁!</b></p> <p>産婦人科で「体重注意」と言われても、過度なダイエットは厳禁。1日3食は必ず食べ、今の体重をできるだけ長く維持しましょう。</p>



**SOS**

『このお腹の張り大丈夫?』不安な時は、お電話ください。

子どもすこやか室  
724-6768

**Q** 病院に行ったほうが良いのはどんな症状?

**A** 休んでもお腹の張りが治まらない、定期的に張る、痛みを伴う、胎動を感じないなどの症状が1つでもあれば、すぐに産婦人科に電話して相談しましょう。出血は少量でも危険なことがあるので自己判断をせず、すぐに受診を!



# パパも一緒に赤ちゃんを迎える準備をしよう

## 妊婦 4~15週 初期

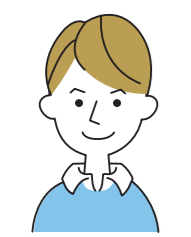


**パパとママ**  
で協力しながらやってみよう

- 禁煙する。(受動喫煙も赤ちゃんの発育に影響します)
- どこで出産するか考える。
- 家事の役割分担を決める。(ママの体調に合わせ柔軟に)



- 浴室・トイレ・洗面所などの掃除をする。
- ママの話を聞く。
- ママの体を気づかい、ママのできないことを積極的にする。



**パパ**ができること

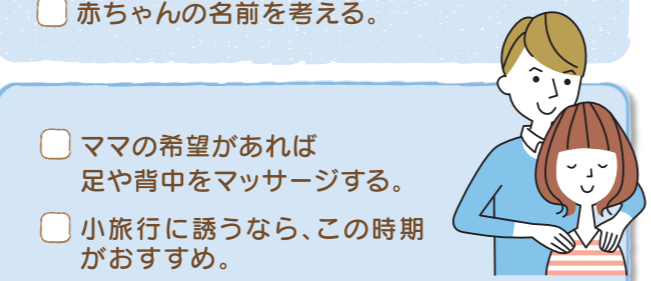
**先輩ママに聞く パパのNG対応**

「手伝うよ」と言うと、「自分がやることではないけど」といったニュアンスが伝わります。「〇〇するよ!」と伝えるといいですよ!!

## 妊婦 16~27週 中期



- ママのお腹に触れたり話しかける。「パパ・ママだよ~」、「おはよ~」
- ママと一緒に『はじめてパパママになる日のために(パパママ教室)』へ行く。(詳細はP16) ※キャンセル待ちになるほど人気なので早めに予約を!
- 赤ちゃんや先輩パパ・ママのいるところに出かける。子育て支援センターはブレパパ・ママも大歓迎です。(詳細はP16)
- 赤ちゃんの名前を考える。



- ママの希望があれば足や背中をマッサージする。
- 小旅行に誘うなら、この時期がおすすめ。
- インターネットや雑誌で子育ての情報を収集し、周りに先輩パパがいる場合は子育ての話を聞く。
- 妊娠期から思い出を残すため、ビデオやカメラを買う。

**先輩ママに聞く パパのNG対応**

「オレはがんばっている」とアピールすると、ママはイラッとします。パパが積極的に家事や情報収集する姿を見るだけでママはうれしいものです。

- 体重の増加に気をつける。
- 医師の許可があれば、おっぱいマッサージを始める。方法については、産婦人科で聞きましょう。
- 歯科健診を受ける。(詳細はP16)



**ママ**がすること

- 禁酒する。
- 食べられる時に好きなものを食べる。積極的に水分補給をする。
- 激しい運動は避ける。
- 働いている人は、妊娠・出産・子育てするための制度を確認する。(詳細はP9・P14)



「妊娠中の言動は一生忘れない」と言われるほど、この時期のパパのサポートはその後の2人の愛に大きな影響が…。とはいえ、どうしたらいいのかわからないパパも多いはず。産後、パパが後悔しないための、妊娠中から出産後までの黄金スケジュールを紹介します。このリストを参考に、パパはママをサポートしてくださいね。ママはパパにこのページをぜひ見せて、パパと一緒にできることをチェック☑していきましょう。

## 妊婦 28~40週 後期



- 出産時、病院へパパが連れて行けない時はどうするか交通手段を一緒に考える。
- 産後1か月間、ママが安静にしていることを念頭に置いた家事・育児の分担について話し合う。
- ママと一緒に育児グッズの準備を始める。(ベビーベッド、衣服、ベビーカー…)
- 緊急連絡先リスト(病院、家族、タクシーなど)をつくる。
- 出産後の手続きの分担を確認する。(詳細はP8・9)

**先輩ママに聞く パパのNG対応**

ママが出産や産後の心配について相談しても、「なんとかなるんちゃう?」とのんきな返事はNG! 育児についてだけではなく、ママが普段やっている家事にも目を向け、積極的に取り組みましょう。

- 里帰り出産の場合は帰省する。
- こむら返りを起こしやすいので予防のために散歩や体操をする。体重管理や出産へ向けた体力作りにもつながります!
- 入院グッズをカバンに入れておく。
- 陣痛が始まったことをパパや家族などに連絡する。

## 出産後



- 2人で赤ちゃんのお世話をする。(詳細はP11)
- 精神的に不安定になった時には子どもすこやか室やかかりつけ医に相談する。



産後のママはメンタルに不調を起こしやすいですが、パパも同様に産後うつになりやすいです。発症率はママと同程度とも言われています。(詳細はP10)

- お産をがんばったママに感謝の気持ちを伝える。「ありがとう」、「おつかれさま!」、「うれしいよ」
- 出生届や出生連絡票、児童手当などの手続きをする。(詳細はP8・9)

**先輩ママに聞く パパのNG対応**

スマートフォンで赤ちゃんの写真ばかり撮影するのはNG! まずは、出産という大仕事を成し遂げたママをねぎらって!

- 体をゆっくり休める。(詳細はP10)
- ママも赤ちゃんも1か月健診を受ける。
- 市の保健師や助産師から電話があるので産後の体調や子育てについて相談する。

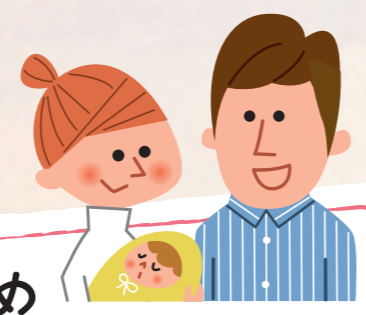
出生連絡票をもとに私たちがお電話します。産後の体調や赤ちゃんのことなどなんでも相談してくださいね。



助産師

# 出産に伴う 手続きガイド

便利な  
ワンストップ  
窓口です。



全員  
必須!

## 誕生日を含め 14日以内に手続きを!

出生届の窓口では約6種類の手続きがあり、赤ちゃんひとりにつき30分程度かかります。窓口が混雑する場合がありますので、お時間に余裕を持ってお越しください。

戸籍住民  
異動室へ  
お越しください。

赤ちゃんが生まれたら行う手続きについてご案内します。箕面市役所では、出生届の窓口で、必要なお手続きをまとめて行えます。(個々の窓口をご案内する場合があります。)

**届出場所** 市役所本館1階戸籍住民異動室、豊川支所、止々呂美支所  
(夜間・休日は、市役所守衛室)

**届出する人** 赤ちゃんのパパまたはママ

- 持ち物**
- 出生届(産婦人科で出生証明書が付いた用紙が発行されます)
  - 母子健康手帳
  - 申請者の健康保険証(パパ・ママのうち所得が高いかた/第1子の場合のみ)
  - 申請者の振込先口座のわかるもの(パパ・ママのうち所得が高いかた/第1子の場合のみ)
  - マイナンバー「通知カード」+本人確認書類または、マイナンバーカード(個人番号カード)(パパ・ママともに/第1子の場合のみ。ただし、国民健康保険加入の場合は、第2子以降もパパ・ママのうち届出をする人のものが必要)
  - ごみ袋持ち帰り用エコバック(持って帰るのにあると便利です)

出生届は事前に記入できる場所を記入しておく、当日の手続きがスムーズです。



### 手続き内容

出生届	箕面市のほか本籍地、赤ちゃんの出生地の市区町村役場でも届出できます。箕面市以外で出生届を出したかた、また箕面市で夜間休日に出生届を出したかたには、母子健康手帳の出生届証明や下記の手続きのため、改めてお越しいただく必要があります。	戸籍住民異動室 724-6724
健康保険	国民健康保険加入のかたは、市役所でお手続きをしてください。お勤め先の健康保険に加入しているかたは、お勤め先で手続きしてください。	国民健康保険のかたは 国民健康保険室 724-6734
子どもの医療費助成	高校卒業年齢まで、医療費の助成を受けることができます。申請後、ご自宅に医療証をお送りします。府外医療機関で受診した場合は、一旦医療費をお支払いください。後日、助成金を請求できます。	介護・医療・年金室 724-6733
児童手当	3歳未満は1人あたり月額15,000円、3歳以上は月額10,000円(第3子以降の高校生までは30,000円)が支給されます。出生日の翌日から15日以内に手続きしてください。公務員のかたはお勤め先での申請になる場合がありますので、お勤め先で確認してください。	子ども総合窓口 724-6791
予防接種・出生連絡票	予防接種の問診票セットがもらえます。また、出生連絡票を提出いただいたかた全員に、市の保健師、助産師がお電話し、出産後の赤ちゃんやママの健康面等についてご相談をお受けしています。	子どもすこやか室 724-6768
ごみ袋	赤ちゃんが生まれたら、追加で燃えるごみ専用袋(無料)をお渡しします。	環境整備室 729-2371

〈問い合わせ先〉  
出生届をした後のご不明点などについては、各問い合わせ先へ。

## 保育園入園

### 必要に応じて手続きを!



保護者が、就労、病気等で日中に家庭での長時間保育ができない場合に、子どもを保育園に預けることができます。保育園に入園できるのは、生後57日目から小学校入学前までの子どもです。保育園の利用が必要なかたは、保育園の場所や保育時間、申し込み方法などを確認したり、準備をしておきましょう。

申し込み 電子申請

届出する人 赤ちゃんのパパまたはママ

問い合わせ先 申し込みに関する詳細については右のQRコードよりご確認ください。



## 保育園入園 Q&A

- Q 保育園の現在の空き状況を教えてください。
- A 市のホームページの「保育園・認定こども園(保育園コース)などの空き状況」をご覧くださいと、空き状況がわかります。
- Q 保育園はいつごろ申請するのですか。
- A 4月から入園を希望する場合は、前年の11月頃に申請します。5月以降に入園を希望する場合は、随時(基本的には入園希望月の前月の5日まで。1~4月の入園申請については、締め切りが異なります。)申請します。詳しくは、子ども総合窓口へお問い合わせください。
- Q 保育園は妊娠中からでも申請できるのですか。
- A 入園する日に生後57日目以降になることが前提で、妊娠中や生後57日目未満でも申請できる場合があります。詳しくは、子ども総合窓口へお問い合わせください。例えば、4月から入園を希望する場合、11月の申請時点で妊娠中でも4月1日に生後57日目に達する場合は申請できます。

種類	対象年齢	保育時間
保育園		おおむね7:00~19:00 (通常保育+延長保育) ※延長保育は有料です。
認定こども園 (保育園コース)	生後 57日目 から	※園により時間が異なります。
地域型保育事業所 (0~2歳)		



## 出産育児一時金

出産や育児にともなって、加入している健康保険組合などから給付金として「出産育児一時金」が、原則50万円(産科医療保証制度対象外の場合は48万8千円)程度支払われます。最近では、各健康保険組合などから、産婦人科など医療機関へ直接支払われる制度を利用するかたが多いです。産前産後期間の保険料軽減制度もあります。支払い方法や手続きなどについては、お勤め先やご加入の各健康保険組合などや出産される産婦人科などで確認してください。

【各健康保険組合への問い合わせ】  
国民健康保険に加入しているかた..... 国民健康保険室 724-6734  
国民健康保険以外に加入のかた..... お勤め先や健康保険組合など

妊娠中に  
知っておきたい

# 産後のママの体と赤ちゃんと暮らし

出産後は、すぐに赤ちゃんと生活が始まります。安心して子育てができるよう、パパと一緒に今から産後のママの体の変化や赤ちゃんの様子を知って、2人で産後の暮らしをイメージしておきましょう。

## 産後のママの体の変化と過ごし方

出産後、ママの体はすぐには戻りません。無理せずたっぷり休息を！



ママの体は、出産後ホルモンバランスが大きく変化します。この時期は体も心も調子を崩しやすいので特に産後6～8週間までは無理せず過ごしましょう。「いつもと何か体の調子が違う」、「なんだかしんどいな」、そんなことを感じるかもしれません。ママは無理せず、家族に家事をしてもらったり、時には家事援助のサービスなどを利用して赤ちゃんのお世話と自分の体のケアをしましょう。赤ちゃんが寝ている時は、ママも一緒に寝るなどして体を休めてください。

	入院中	産後1～2週間	産後3週	1か月健診	産後4～5週	産後6～8週
日常生活	授乳以外のことはできるだけサポートしてもらい、ゆっくり過ごしましょう。	赤ちゃんのお世話をしつつ、疲れたら横になってゆっくりしましょう。	少しずつ洗濯、料理などの家事を行いましょう。近所への買い物程度の外出ならOKです。	ママの産後「1か月健診」は、とても大切です。ついつい赤ちゃんのお世話に一生懸命で、ママは自分のことを後回しにしがちです。「何か変」と感じる時は産婦人科などを受診しましょう。異常がなくても産後1か月健診は必ず受けましょう。	体調を見ながら外出できるようになります。	普通の生活へ徐々に戻していきます。無理はしないようにしましょう。
悪露	赤褐色	茶褐色～黄色	黄色～		～白色	
お風呂	シャワーまたはかけ湯				入浴OK	
トイレ	1か月健診まではトイレの時に陰部を清浄綿で拭くかウォシュレットで洗浄しましょう。					

**おろ悪露について**  
悪露は、産後子宮が元の状態に戻る時に出る血液です。順調に子宮が収縮するにつれて、1か月位で悪露の量も少なくなり、色も変化していきます。お産で使った筋肉が自然に回復していきます。骨盤自体がゆるんで、腰痛が起こりやすいので無理をしないで過ごしましょう。

**えいんせっかい 会陰切開について**  
赤ちゃんの頭を出やすくするために、会陰部を切開することがあります。出産時に会陰切開をした場合は産後4～5日ごろに抜糸が行われます。自然に吸収される糸を使用する場合もあります。約3週間で治り、1か月健診で異常がないと診断されればひと安心。

**メンタルケアについて**  
産後、ホルモンバランスが崩れ、「涙もろくなった」「気分が沈む」「気がわからない」など精神面で不安定になることもあります。一方でパパ(パートナー)の生活にも大きな変化が起こり、産後うつになりやすい時期になります。子育てを両親だけで抱え込まず、子どもすこやか室の保健師やかかりつけ医に相談しましょう。(子どもすこやか室 ☎724-6768)

### 産婦健康診査

母子健康手帳交付時にお渡しする「産婦健康診査受診券」を利用すると、健康診査の費用の助成が受けられます。受診券は大阪府内の産婦人科、助産所で使用できます。

●里帰りなど府外で受診する場合  
申請により、健診費用の一部が返還されます。受診日から1年以内に申請してください。手続きには医療機関の領収書及び診療明細書、母子健康手帳、産婦本人名義の口座がわかるもの、未使用の産婦健康診査受診券(医療機関記入欄記入済)が必要です。郵送での手続きも可能です。

お問い合わせ申請場所 市役所別館2階 子どもすこやか室 724-6768

産婦健康診査についての詳細は市のホームページからご覧いただけます。

## 赤ちゃんと暮らしの心得

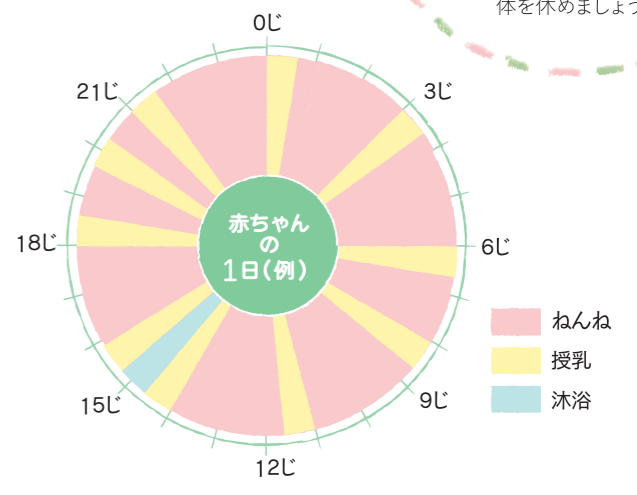
**赤ちゃんは泣くもの**  
言葉が話せない赤ちゃんは、泣くことで気持ちを伝えます。「お腹がすいた」「オムツがぬれて気持ち悪い」「暑い」「寒い」「だっこ」「かまって」「甘えたい」。そんなすべての感情を泣いて伝えてくれます。

ミルクは3時間おき・母乳は欲しがったら授乳

ミルクをお腹いっぱい飲むと、消化・吸収に時間がかかるので、3時間は間隔をあげましょう。でも母乳は3時間あけずにあげても大丈夫！母乳はお腹いっぱい飲んで、1時間半くらいで消化できるので、欲しがったらいつでも飲ませてあげましょう。

赤ちゃんは泣いて寝ての繰り返し

昼夜逆転は当たり前！(個人差はあります)2～3時間おきに母乳やミルクを飲んで、寝ることを繰り返します。赤ちゃんが寝ている時は、ママも一緒にお昼寝して、体を休めましょう。



赤ちゃんがうまく母乳を飲めない、おっぱいが痛い、ミルクの量がわからない、どうして泣いているの?などのご相談をお受けしています。

**SOS**

困ったことや心配事はいつでも気軽に  
お電話ください。

子どもすこやか室  
724-6768

## 入院中に赤ちゃんの聴覚検査を受けましょう。

「新生児聴覚検査」は、耳が聞こえているかどうかを調べるための検査です。全国の医療機関で、産後退院するまでの間に受けることが推奨されています。言葉をゼロから覚えていく赤ちゃんにとって、聴覚はとても大切なものです。赤ちゃんのためにも入院中に検査を受けることをおすすめします。

## 生まれてすぐの赤ちゃんのお世話

- おしっこは、膀胱にためることができないので、1日約10回出ます。うんちの回数も多いので、授乳の時に確認してこまめにオムツを替えます。
- 母乳は赤ちゃんが欲しがるだけ、授乳しましょう。母乳は、はじめからたくさんは出ませんが赤ちゃんに吸ってもらうことが刺激になり、出るようになります。  
首とおしりを腕でやさしく支え、背中が丸くなるようにだっこしてね。
- 赤ちゃんが泣いたら、まずはだっこ。「だっこするよ」と声をかけ、首がすわるまでは首をしっかり支えて横抱きにだっこしましょう。丸くだっこされると、お腹の中にいた時と同じ姿勢なので安心します。



### 新生児聴覚検査

母子健康手帳交付時にお渡しする「新生児聴覚検査受診券」を利用すると、原則1か月未満の赤ちゃんが受けた聴覚検査の費用の助成が受けられます。受診券は大阪府内の医療機関、助産所等で使用できます。

●里帰りなど府外で受診する場合  
申請により、検査費用の一部が返還されます。受診日から1年以内に申請してください。手続きには医療機関の領収書及び診療明細書、母子健康手帳、振込先の口座がわかるもの、未使用の新生児聴覚検査受診券(医療機関記入欄記入済)が必要です。郵送での手続きも可能です。

お問い合わせ申請場所 市役所別館2階 子どもすこやか室 724-6768

新生児聴覚検査についての詳細は市のホームページからご覧いただけます。

上手に利用してゆっくり赤ちゃんとお過ごし

# 自宅で受けられる 産前・産後のサポート

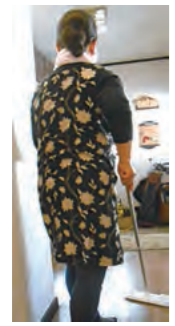
こんなかたにおすすめ

- つわりがひどい
- 上の子のお世話を頼みたい
- 産後のお手伝いを頼める人がいない

妊娠中や出産後はママの体への負担が大きく、体を休めたい時期ですが、なかなか休めないものですね。そんな時には、家事や育児をお手伝いしてもらって、ママはゆっくり休みましょう。

## ふれあいホームサービス

**主な援助内容** 事前に登録した協力会員(有償ボランティア)が、産前産後のご家庭に家事の援助を行います。住民同士の支え合いサービスです。



**利用者の声**

実家が遠方で援助が受けられず、利用を決めました。産後1か月は外出できないので、週1回来てもらうことでとても助かっています。

**利用料金** 30分：500円 / 60分：900円  
以後30分毎に450円  
※別途交通費をいただく場合があります。

《申し込み》  
社会福祉協議会  
ふれあいホームサービス  
☎ 727-9517



妊娠中や産後に心配のあるかた！  
相談だけでもできますよ。

## シルバー人材センターの 子育て支援事業

**主な援助内容** 産前産後の家事(料理・洗濯・掃除など) 沐浴など赤ちゃんの身の回りのお世話。

**利用料金** 60分1,260円～(内容により料金が異なります)  
※別途事務費12%  
※別途交通費をいただく場合があります。

《申し込み》  
シルバー人材センター ☎ 723-8077

**attention!**  
いずれの援助も利用したい場合は電話して「産前・産後のサポート希望」と伝えましょう。利用までに、サポート内容の聞き取りや確認のための面接・顔合わせがありますので早めに連絡することをおすすめします。

## 出産後のお母さんを全力サポート! 『産後ケア事業』

お母さんが赤ちゃんとお無理なく一緒に過ごせて、いつでも助産師や看護師などにアドバイスを受けられるサービスです。

**内容** 産婦人科などで赤ちゃんを預けて、お母さんが1日のんびりと過ごせる「宿泊型」「日帰り型」、また、助産師に育児を手伝ってもらったり、赤ちゃんを預けてリラックスできる「訪問型」の3種のサービスがご利用いただけます。

**対象** 出産後4か月未満のお母さんと赤ちゃん。集団型の場合は、出産後1年を経過しないお母さんと赤ちゃん。

サービスの種類	宿泊型 (1泊2日)	日帰り型	訪問型	集団型
場所	産婦人科・助産院など	産婦人科・助産院など	ご自宅	助産院
時間	午前10時～翌朝10時の24時間	午前10時～午後5時の7時間	午前9時30分～午後5時の間で最大3時間	2時間

※集団型以外は費用の自己負担があります。

《お問い合わせ・申し込み》 子どもすこやか室 ☎ 724-6768



RECOMMENDED

# これはよかった! 出産・育児グッズ

これから生まれてくる赤ちゃんのことを考えながら、いろいろなグッズを選ぶのは楽しいけれど、「何がいるの?」「これって何のため?」「これだけは揃えておきたい!」と頭を悩ませることも…。そこで! 箕面の先輩ママに、出産前に揃えておいて良かったグッズを聞きました。先輩ママの意見を参考に産産準備を始めてくださいね!



## 第1位 抱き枕



**先輩ママの声**

- つわりの時から使っていました。
- 横になる時、お腹が楽です。
- 足を上げる姿勢をとる時にも使いました。
- 臨月の時期に両足にはさむとお腹が楽でした。

## 第2位 骨盤ベルト



妊娠中は骨盤がゆるみやすくゆがみやすいため、骨盤を正しい位置で支えることで腰痛などのトラブルを和らげることができます。

**先輩ママの声**

- 産前・産後共に使えるものを購入。だっこする時、腰痛が楽になりました。家ではずっと使用しています。
- 産後は骨盤ベルトがあったので、腰の痛みがましになり楽に眠れました。

**助産師からのアドバイス**  
支える位置と強く締めないことがポイントです。必ず産婦人科で使用方法を確認しましょう。



助産師



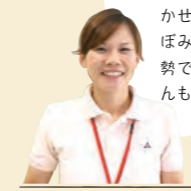
## 第1位 授乳クッション



授乳クッションをママの胸の下あたりにはめて赤ちゃんをだっこすると、安定した状態で授乳できます。



**助産師からのアドバイス**  
授乳クッションは裏技として、赤ちゃんを寝かせるのにも便利。くぼみを利用して丸い姿勢で寝かせると赤ちゃんも安心して眠れます。



助産師

## 第2位 ハイローチェア

フラットにして寝かせることも、お座りができるようになった時には座らせることもできます。電動で揺れるタイプのもも人気。出生直後から3～4歳ごろまで使用できます。

**先輩ママの声**

- 家事をしている間、赤ちゃんを電動のハイローチェアに寝かせて揺らしておくと泣かないので家事がはかどります。
- コマがついていて動かせるので自分の側に持ってこられて近くで見守れるのも便利です。



お座りができるようになったらお食事チェアとしても使えます。

フラットにすると可動式のベッドに早変わり。

