

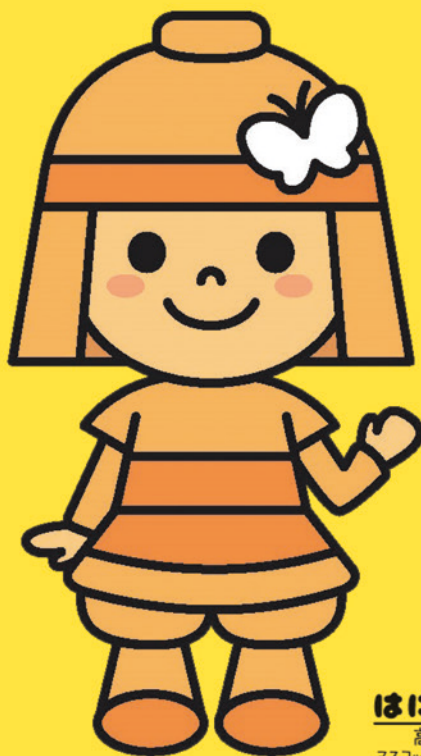
2024年度

高槻市妊娠期からの子育てガイド

保存版

いつでも
どこでも
だれにでも

たかつき 子育て応援団



はにたん
高槻市
マスコットキャラクター

もくじ

安心して妊娠・出産・子育てを 迎えられるように	1
妊娠・出産・子育てに関する届出と制度	2
ママと赤ちゃんのスケジュール	3
教室紹介・赤ちゃんの耳の聞こえについて	5
妊娠期のママと赤ちゃんのからだ	6
妊娠中の注意点	8
妊娠中の歯のケア	10

妊娠中の栄養	11
育児用品、なにが必要?	13
パパとママの家事・育児の 役割分担表	14
産前産後のメンタルヘルス	15
出産の経過と過ごし方	16
母乳育児	18
赤ちゃんのお風呂(沐浴)	19

抱っこ・おむつ替えの方法	21
赤ちゃんの「泣き」	22
子どもの事故予防	23
祖父母の心構え	24
離乳食のすすめ方	25
子育てカレンダー	27
産後の家族計画	29
災害に備えて	30

★この冊子は出産後も利用していただくものです。大切に保管してください。
★広告の掲載内容は、高槻市が推奨していることを表すものではありません。

ママとお子さまの いつでもそばで

お子さまの成長に寄り添う
継ぎ目のない医療

安心して出産を迎え、子育てを行えるようにママを全力でサポートします。
また、お子様の健やかな成長を一緒に見届けます。
お気軽にご相談ください。

産科・婦人科

072-672-5335

受付時間/9:00~12:00、18:00~20:00
●休診/日曜・祭日 ●夜診休診/水・土曜

小児科

072-672-5364

受付時間/9:00~12:00、14:00~16:00、17:00~19:00
●休診/日曜・祭日 ●夜診休診/水・木曜 ●土曜は午前診のみ

診療時間

		月	火	水	木	金	土
産科	9:00~12:00	○	●	○	●	●	○
	18:00~20:00 ※火・木・金18:30~	○	○ ※	—	○ ※	○ ※	—
婦人科	9:00~12:00 ※第3土曜は女性医師	●	○	●	●	○	○ ※
	18:00~20:00 ※火・木・金18:30~	○	○ ※	—	○ ※	○ ※	—

●は女性医師による診療になります

		月	火	水	木	金	土
小児科	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
	14:00~16:00	○	○	○	○	○	—
	17:00~19:00	○	○	—	—	○	—

※月、火、水、金の14:00~16:00は、ワクチンと乳幼児健診
※木曜日の14:00~16:00は、1ヶ月健診です。



東山産婦人科・小児科

HIGASHIYAMA CLINIC for LADIES & CHILDREN

医療法人明峰会 東山産婦人科・小児科

〒569-0036 大阪府高槻市辻子3丁目10-3

高槻市内/枚方市内から車で約10分(国道170号線深沢北交差点前)

京阪バス:内黒地橋バス停スグ 駐車場:20台

施設概要:病床数16床/産後完全個室/無呼吸センサー等

詳しくは、ホームページをご覧ください。

託児
施設あり

東山産婦人科・小児科



高槻市は大阪と京都のちょうど真ん中にある、とても便利なまちです。

また、自然も豊かで子育てには最適といえるのではないのでしょうか。

高槻市では、妊娠期から、出産、子育て期まで切れ目のない支援の充実に取り組んでいます。

その一環として、子育て世代の皆さんに妊娠期から知っておいていただきたい知識や情報をまとめたのがこの冊子です。

妊娠・出産・子育て期には、誰しもがいろんな不安や悩みを抱えます。

そんな時に、この冊子が皆さんの子育ての一助となることを願っています。

2024年8月 高槻市子ども未来部子ども保健課

安心して妊娠・出産・子育てを迎えられるように・・・

妊娠・出産・子育ての期間を切れ目なくサポートするために、
高槻市では様々な事業を実施しています。



安心して妊娠・出産・子育てを迎えられるように・・・

- 保健師・助産師・栄養士・心理相談員などが皆様の「子育て応援団」としてサポートします！
- 母子健康手帳交付時には母子保健コーディネーターが全ての妊婦さんと個別に面談し、一人一人の状況に合わせたスケジュールと一緒に作成し、必要な子育てサービスをご紹介します。何でもお気軽にご相談ください。

妊娠・出産・子育てに関する届出と制度



届出・制度 など	内 容	期 限	窓口など
届出など	妊娠届	妊娠したことの届出 母子健康手帳・別冊(妊産婦健診受診券) が交付される	妊娠がわかったら 子ども保健課 ☎072-648-3272
	出生届	出生したことの届出 赤ちゃんの戸籍と住民票がつくれる	生まれた日を含めて14日以内 市民課 ☎072-674-7056 ※出生地の市役所も可
	低出生体重児 出生届	出生時の体重が2,500g未満の場合の届出 保健師や助産師による訪問指導を受けられる	できるだけ早く 子ども保健課 ☎072-648-3272
	健康保険加入	赤ちゃんの健康保険証を作る手続き	できるだけ早く 扶養者が加入している健康保険
助成制度など	出産応援給付	妊娠届出時の面談を受けた妊婦に、5万円相当を給付(要件有)	妊娠中
	不育症治療費 助成制度	医療機関でうけた不育症治療に要した医療 保険適用外の費用の一部を助成(要件有)	治療が終了した日から 1年以内
	不育症検査費用 助成制度	先進医療に位置付けられた不育症検査を 対象に、当該検査に要する費用の一部を助 成(要件有)	検査を実施した日の 属する年度の末日から 起算して30日以内
	妊産婦健康診査 費用助成	妊婦健康診査費用、産婦健康診査費用、 新生児聴覚検査費用及び乳児一般健康診 査費用を助成する制度(各健診・検査ごとに 上限あり) 母子健康手帳別冊に綴じ込みの受診券等を 大阪府内の委託医療機関に提示(大阪府以 外での受診は還付にて助成)	●受診券等は健診時に提示 ●還付は対象となる健診・ 検査のうち最も後期に 受診した日から原則として 1年以内
	新生児聴覚検査 費用助成		
	乳児一般健康診査 費用助成		
	子育て応援給付	「こんにちは赤ちゃん事業」の面談を受けた 出生した児の養育者(母を含む場合は原則 として母)に、5万円相当を給付(要件有)	面談を実施した日の 翌日から3か月以内
	未熟児養育医療	未熟児で入院が必要な場合に、医療費を助成 する制度	入院日から3週間以内
	出産育児一時金	原則子ども一人につき50万円が支給される 健康保険によって付加給付がある	出産した翌日から 2年間まで
	出産手当金 (働いているママ)	産前・産後の休業中に無給だった場合、給料 の2/3相当額が健康保険から支給される制度	出産後56日以降
	育児休業給付金 (働いているママ)	雇用保険の被保険者が育児休業を取得した 場合に支給されるもの(要件有)	育児休業取得の 1か月前まで
	児童手当	中学校修了前までの児童を養育している人 のうち所得制限未満の人に手当を支給する 制度(R6.4.1時点)	出産した日の翌日から 15日以内
	子ども医療	子ども(18歳到達年度の3月31日まで)の医 療費(保険診療自己負担分)を助成する制度 (R6.4.1時点)	出産した日の翌日から 1か月以内

※手続きに必要なものなどは事前に調べておきましょう。わからないことは、窓口へ問い合わせましょう。
勤務先によっては各種免除や手当が用意されている場合がありますので、確認しておきましょう。



かかりつけの小児科は ながーい子育てに 寄り添います。

予防 接種

接種するだけでなく、話し合いながら不安や副反応（発熱など）にもきちんと対応します。兄弟姉妹、ご両親の予防接種も一緒にできます。

乳児 健診

小児神経専門医[※]の経験と知識で発達、発育をしっかりとみまもります。

一般 診察

小児科専門医[※]、小児神経専門医[※]の経験をふまえて発熱、けいれん、喘息、アレルギーなど子供の様々な病気に対応します。

※医師 真野利之
(日本小児科学会認定 小児科専門医/日本小児神経学会認定 小児神経専門医)



まの すぎのこ こどもクリニック

大阪府高槻市氷室町1丁目25-1
高槻市バス「氷室」停より徒歩4分

tel.072-669-7033

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~16:00		★	★			
17:00~19:00	●	●	●		●	

●は一般診察で予約システム(Web・電話)をご利用ください。
★は予防接種・乳幼児健診などで完全予約制(Web予約)
休診日:木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日

<http://owl-kc.com/>



駐車場
7台有



予防接種・健診など、診察以外もWebで予約できます(24時間受付・初診も可)

赤ちゃんの予防接種のスケジュールがご不安な方は、
まずはWebから“相談”のご予約をしてください。

診察予約のみ、初診の方はクリニックにお電話ください。

予約受付時間 [当日午前] 7:00~11:30 [当日午後] 15:00~18:30

Web受付

<https://ssc7.doctorqube.com/owl-kc/>



自動電話受付

050-5370-4341 ※音声ガイダンスによる受付です。

赤ちゃんのスケジュール

時 期	妊娠前期	妊娠中期(16～27週)	妊娠後期(28週～)
月 日	～ /	/ ～ /	/ ～
妊婦健診	4週間に1回(母子健康手帳・各種受診券持参)	24週から2週間に1回	36週から
生 活	☒ チェック欄 《お仕事されている方へ》 ☐ 職場に妊娠を伝え、過重な労働を避けます。体調が悪い時は勤務先に職務軽減などについて相談しましょう。(母子健康手帳の母体健康管理指導事項連絡カードの活用) 《パパ(パートナーの方)へ》 ☐ 風疹の予防接種はお済みですか？風疹の抗体検査を受け、免疫が十分になれば風疹の予防接種を受けましょう。 ☐ おなかの赤ちゃんのためにも、飲酒、タバコは止めましょう。 ▶P9	☒ チェック欄 ☐ 出産前後の家事・育児の手伝いをしてくれる人をお考えください。 ☐ 出産準備・育児用品などの準備をしましょう。▶P13 ☐ 子育て支援の場所・小児科などの情報収集をしてみましょう。 ☐ 出産の際に連絡する家族の連絡先や病院・タクシーの連まとめましょう。 病院☎番号: タクシー☎番号: 《お仕事されている方へ》 ☐ 産休(産前6週・産後8週)に入ります。保育園の情報収集すると良いでしょう。 保育幼稚園事業課 ☎072-674-7692 《上にお子さんがいる方へ》 ☐ 入院期間中のお世話を誰がするのかなどの準備を始めましょう(保育園の一時保育やファミリー・サポート・センターもあります) 《里帰り出産の方へ》 ☐ 出産予定病院への分娩予約、受診時期は早めに確認しましょう。	
必要な手続き & 市のサービス & 健診・教室など	☒ チェック欄 ▶P2 ☐ 妊婦健康診査受診券 ☐ 出産応援給付 ☐ 産前ママサポート 支援者がなく、体調不良で家事・育児が大変なご家庭のサポートを行います。 ☐ こうのとりのパス 交通部総務企画課 ☎072-677-3507	☒ チェック欄 ☐ パパママデビュー教室 ライフスタイルコース ()月～()月 出産準備コース ()月～ ウェルカムベビーコース ()月～()月 ☐ 知って得する!母乳のはなし ()月～ ☐ 8か月アンケート ()月頃 ▶P5	
	☐ 産科医療機関との連携 安心して出産を迎えられるように妊娠中から産科医療機関と連携し、支援します。		



今後の
予定

- ☐ 心配事やご相談があれば子ども保健課までご連絡ください。
- ☐ ____月頃に(母子保健コーディネーター・保健師)からご連絡します。

目標

- ☐ 妊娠中の健康管理ができる
- ☐ 家族で安心して赤ちゃんを迎える
- ☐ 上のきょうだいのお世話があなたのペースで不安なくできる

自身でも目標を考えてみましょう!!

～)	出産	1か月	2か月	3～4か月
	正期産妊娠37週 / ～	/ ～	/ ～	/ ～
1週間に1回	予定日 (/)	さんの誕生日 (/)		
しょう。 う。 絡先を	✓ チェック欄 ●産後1か月は休養を ☐ 慣れない育児やホルモ ンバランスの変化、睡 眠不足・過労などあり、 マタニティブルーズな どが起こりやすい時期 です。 育児で悩んだり疲れを感じたらSOSを!! 子ども保健課でご相談をお受けしています。	●少しまとまった睡眠がとれ るように周りの方に協力し てもらい、リラックスできる 時間をつくりましょう。 ●散歩など近くへ外出してみ ましょう。	●上手に気分転換をしながら、育児をしていき ましょう。 ●支援センター、つどいの広場などへも出かけ てみましょう。	
を開始				
しょう。 す。)				
ておき	✓ チェック欄 ▶P2 ■出産育児一時金申請 ■健康保険加入手続 手続き先: 加入している 健康保険 ■出生届 ■児童手当 ■子ども医療 手続き先: 市役所 ■新生児聴覚検査 受検票 ▶P2、5 ■かるがもパス 交通部総務企画課 ☎072-677-3507	✓ チェック欄 ■新生児・産後ケア訪問 生まれたお子さまの健康や発育・ 育児のご相談がある方は高槻市 ホームページ「簡易電子申込」よ りお申し込みください。 ■乳児一般健康診査 受診券 ■産婦健康診査 受診券 ▶P2 ママと赤ちゃんの1か月健診を 病院で受けましょう。 ■産後ママサポート 支援者がなく、体調不良で家事・ 育児が大変なご家庭のサポート を行います。 ■産後ケア宿泊型事業 産後の体調回復や育児に心配の ある、産後4か月までのママのサ ポートを行います。	✓ チェック欄 ■こんにちは赤ちゃん事業(子育て応援給付) 子育て総合支援センター ☎072-686-5431 ■子育てスマイル相談室(利用者支援事業【基本型】) 子育て家庭(主に就学前)や妊婦に子育てに関する 相談・情報提供などを行います。 子育て総合支援センター ☎072-686-5055 ■にこにこクラブ(双子、三つ子ちゃんの教室) ■らっこクラブ (出生体重2,000g以下の赤ちゃんの教室) ■予防接種 ▶P27、28 予防接種の予診票等を郵送します。 ■里帰りなど妊産婦、乳児一般、 新生児聴覚検査費用還付申請 里帰り出産の方(最後の受診日から1年以内) ■4か月児健康診査 案内が届きます。健診を受けましょう。ご希望の方は、 保健師、栄養士等との個別相談ができます。	

子ども保健課 ☎072-648-3272

作成日 年 月 日 このスケジュールは、_____ が一緒に作りました。

教室紹介・赤ちゃんの耳の聞こえについて

パパママデビュー教室(ページID:3437)

ライフスタイルコース

- 〈対象〉 市民で、妊娠5か月～7か月の妊婦とパートナー
- 〈内容〉 妊娠中の食事、歯の話 など
- 〈開催日時〉 毎月第3火曜日(変則あり)午後
- 〈申し込み〉 高槻市ホームページ「簡易電子申込」で申し込み

出産準備コース

- 〈対象〉 市民で、妊娠5か月以降の妊婦とパートナー
- 〈内容〉 先輩パパの話、お産の準備、赤ちゃんの話など
- 〈開催日時〉 偶数月第4月曜日(変則あり)午後
- 〈申し込み〉 高槻市ホームページ「簡易電子申込」で申し込み

ウェルカムベビーコース

- 〈対象〉 市民で、妊娠8～9か月の妊婦とパートナー
- 〈内容〉 沐浴実習、赤ちゃんの事故予防の話、参加者交流など
- 〈開催日時〉 毎月第3木曜日(変則あり)午後
- 〈申し込み〉 高槻市ホームページ「簡易電子申込」で申し込み(多数抽選)



知って得する! 母乳のはなし(ページID:31416)

- 〈対象〉 市民で、妊娠5か月以降の妊婦
- 〈内容〉 母乳育児に関する話、人形を使った実習
- 〈開催日時〉 6月、10月、2月 10:00～11:00
- 〈申し込み〉 子ども保健課へ電話で申し込み(申し込み順)

詳細は高槻市のホームページを確認してください。子育て応援団「お家で学べるシリーズ」(ページID:31415)など、妊娠中や産後に役立つ情報をたくさん掲載していますので、ご覧ください。(2024年8月現在情報)

赤ちゃんの耳の聞こえについて

生まれつき耳の聞こえにくさがある赤ちゃんは、1,000人に1～2人とされています。聞こえにくさは発見が遅れると、ことばの発達が遅れたり、コミュニケーションがとりにくいなどの支障が起きることがあります。赤ちゃんの健やかな発達のために、新生児聴覚検査を受けましょう。





あおまつ小児科クリニック
AOMATSU PEDIATRICS CLINIC

ご家族に寄り添い お子さまの健康と成長を サポートいたします

◆ 当院の特徴

正確な診断にもとづいた治療、丁寧な診療、
安心できる医療を心がけています。

● 高槻市 定期予防接種 受託機関 ● 高槻市 後期乳児健康診査 受託機関



院長 青松 友樹

日本小児科学会 小児科専門医
日本超音波医学会 超音波専門医

医療機器を駆使 超音波エコー、血液検査、エックス線装置など、診断や治療に必要な検査機器を導入しています。

院内感染の予防 熱の有無で待合室を分離し、院内の空気を清浄化する対策もとっています。

ネット予約システム 初めて受診される方でもご利用になれます。

力をいれている4つの診療分野

● 赤ちゃん・子どもの皮膚疾患

ぶつぶつ・湿疹・脂漏性湿疹・乾燥肌・おむつかぶれ・
とびひ など

● 子育て支援

予防接種や離乳食、成長発達、
育児のことなど、心配なことや
分からないことはまずはお相談ください。



● 便秘・様々なおなかの症状

小児の消化器領域を専門としてきた院長が対応いたします。便秘診療はとくに力を
いれています。離乳期・幼児期に好発し、早期の段階で適切な対応がとても大切で
す。痛みや肛門から出血がみられる場合は早めにご相談ください。

● アレルギー性疾患

食物アレルギー・ぜんそく・アトピー性皮膚炎・アレルギー性鼻炎(花粉症) など
問診を重視し、必要に応じて検査(血液検査・皮膚プリック検査)を行います。



予防接種



ワクチンデビューは2か月から。
接種スケジュールはお気軽にご相談ください。
安心できる丁寧な予防接種を心がけています。

乳児健診



成長や発達の評価のほかに、
食事や育児に関する相談、
予防接種の確認も行います。



あおまつ小児科クリニック
AOMATSU PEDIATRICS CLINIC

JR高槻駅から
徒歩8分

高槻病院東隣り

駐車場あり

〒569-1115
大阪府高槻市古曽部町
2-13-4 MRビル3階
※エレベーターがあります



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	—
14:00~16:00	■	★	—	▲	★	—	—
16:00~18:30	●	●	—	●	●	—	—

■ …便秘診療／予約外来(インターネット／電話／窓口)

★ …予防接種(予約制)

▲ …乳児健診(予約制)

注) 予防接種と乳児健診は14時~15時での実施とさせていただきます。
(BCGは(火)(木)(金)の13時45分~14時00分)

休診日 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

詳細はホームページをご覧ください。

<https://aomatsu-clinic.com/>

あおまつ小児科クリニック 検索



☎ 072-684-8341

妊娠期のママと赤ちゃんのからだ

	前期					
妊娠月数	1	2	3	4	5	
妊娠週数	0～3週(着床)	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	
健診間隔	4週間に1回					
子宮の大きさ						
胎児の体重		約4g	約20g	約120g	約300g	
胎児の発育	● 着床 ● 脳や脊髄、心臓の形成がはじまる	● からだの各器官の形成がはじまる ● 超音波で心臓の動きがわかるようになる ● 乳歯の芽ができはじめる	● 赤ちゃんらしい姿、顔つきになる ● 指が1本ずつ分かれる ● 手足を動かしはじめる	● 指しゃぶりや呼吸の練習をはじめる ● 各器官の形成が終わる ● 手足に筋肉がつきはじめる	● 動きが活発になる ● 髪の毛や爪が生えはじめる ● 指紋ができはじめる	
母体の変化	妊娠前期 ● つわりのような症状が現れる ● 胎盤が完成する(4か月終わり頃)				● 体重が増加しやすくなる ● 胎動を感じ始める ● お腹が目に見えて大きくなる ● ホルモンの影響で腸や ● 貧血の症状が多く現れる	
パパができること	● 流産しやすい時期なので、ママのお腹に負担がかかる家事は率先してパパがしよう ● 出産する場所をママと一緒に考えよう				● ママが妊娠したことを ● 育児休暇について職 ● 市や医療機関などの ● ママのお腹に触れて、 ● お腹の中の赤ちゃんに ● ママの体調がいい時	

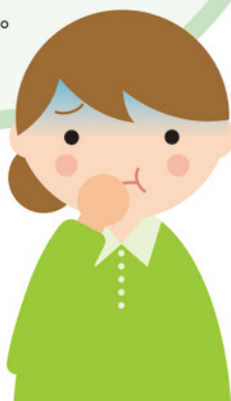
中期		後期			
6	7	8	9	10	11
20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36～39週	40週～
	2週間に1回			1週間に1回	
					
約650g	約1,000g	約1,500g	約2,000g	約3,000g	
性別の判定ができるようになる 羊水の中をグルグルと動き回るようになる	● 嗅覚や味覚が発達する ● 聴覚が発達し外の音に反応するようになる、外の音が聞こえるようになる ● ものをみることが出来るようになる ● まばたきをするようになる	● おなかの中での位置がほぼ定まってくる ● 心臓や肺の機能が成熟する	● 全ての臓器の機能がほぼ成熟する ● 皮下脂肪が増加し体が丸みを帯びてふっくらする ● 外見は新生児とほぼ同じに	● からだの機能が成熟し、外見上の発育が完了する ● 骨盤内に入っていこうとし、生まれる準備が整いはじめる	
妊娠中期		妊娠後期			
る くなる 胃の運動が低下し便秘になりやすい る		● 胃がつかえる感じや動悸を感じる ● 膀胱が圧迫されるため、トイレに頻繁に行くようになる ● 子宮が大きくなり直腸を圧迫するため便秘になりやすくなる ● 静脈瘤ができることがある ● 足がむくみやすくなる 			
職場に報告しておこう 場に相談しておこう 両親教室で、育児の勉強をしよう 一緒に胎動を感じよう 話しかけてみよう 一緒に育児用品を買いに行こう		● 積極的に掃除や洗濯、買いものなど、できることをしよう ● 足のむくみや腰をマッサージしてママの疲れを軽減しよう ● 出産に向けて準備を始めよう - 入院に必要な物品や、緊急連絡先、里帰りをする場合はお互いの連絡先や送迎の時期について確認しよう ● 出産時に付き添えるように休暇取得などの準備をしよう			

妊娠中の注意点

妊娠中は、赤ちゃんの成長と同時に、お母さんの体も出産に向けて準備するために大きな変化が起こります。妊娠前と違って、意識して体調を整え、周囲の環境に気を配らなければならない部分も出てきます。ただ、過度に反応してしまうと心身ともに負担がかかって無理が生じてしまいます。少しずつ、できることから気をつけていきましょう。

つわり

主に妊娠初期に吐き気や食欲の低下、においに敏感になるなどの体調の変化があらわれます。症状や時期は人それぞれで、はっきりとした原因はまだわかっていません。無理をせず、食べたいものを食べられるときに食べられるだけとりましょう。つわりが長時間続くと水分不足も心配されます。水分はこまめに補給しましょう。日常生活に支障をきたす場合は、医師に相談しましょう。



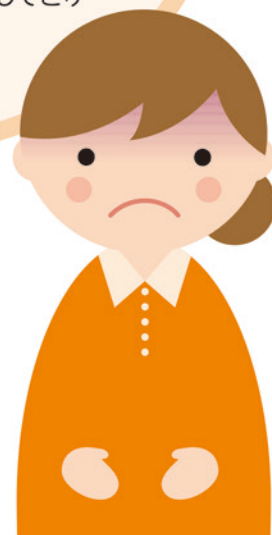
姿勢

妊娠中はお腹が重くなるため、どうしても背中を反ってバランスをとろうとしてしまいがちです。これが、妊娠後期に多い腰痛の主な原因になります。胸を張らずにあごを引き、背筋を伸ばした姿勢を取ると、腰痛の防止に繋がります。また、日常の動作はゆっくりと慎重に、体調や安全面を考慮しながら適度なストレッチなどもとり入れていきましょう。



便秘

子宮が大きくなって腸を圧迫するなど、妊娠中はさまざまな体の変化で便秘になりやすくなります。散歩やストレッチなど適度な運動を心がけたり、食事や間食の内容を見直したりしましょう。食事では食物繊維が豊富な食品（納豆、プルーン、カボチャ、さつまいも、海藻類、バナナなど）や、お腹の調子を整えるヨーグルトなどを意識してとりましょう。



感染症

何らかの細菌・ウイルスなどがお母さんから赤ちゃんに感染することを「母子感染」と言います。母子感染には、赤ちゃんがお腹の中で感染する「胎内感染」、分娩が始まって産道を通るときに感染する「産道感染」、「母乳感染」の3つがあります。妊婦健診時に検査が行われるものもあるので、きちんと受診しましょう。日頃から感染症の理解を深めると共に、手洗いやうがいなどで予防に努めましょう。



体重増加

妊娠中は赤ちゃんの発育や自身の健康維持のため、適正な体重増加が必要です。太り過ぎもやせ過ぎもよくありません。望ましい体重増加量は妊娠前の体型によっても異なります。食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調かどうか、医師や助産師のアドバイスを受けながら管理しましょう。

BMI=妊娠前の体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

妊娠前の体格	体重増加量指導の目安
低体重(やせ):BMI18.5未満	12～15kg
ふつう:BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満(1度):BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満(2度以上):BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

※2021年3月改訂「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」より



お酒

妊娠中の多量飲酒には、自然流産を引き起こすおそれや、知能障がい・発育障がいを伴う『胎児性アルコール症候群』の赤ちゃんが生まれるなどのリスクがあります。影響は学童期以降にも及び、学習・衝動コントロール・対人関係などの障がいにつながることもあります。妊娠中は禁酒するようにしましょう。



妊娠中の性生活

怖がってむやみに避けることはありませんが、妊娠初期や妊娠後期は体に負担がかかりやすいため、ひかえましょう。おなかの張りがあつたら中止し、出血や休んでもおなかの張りがおさまらない場合はすみやかに産婦人科を受診しましょう。妊娠中は免疫力が低下しているため、細菌による炎症を防ぐためにもコンドームの使用を心がけましょう。

妊娠中の注意点

タバコ

タバコの煙にはニコチンなど多くの有害物質が含まれており、赤ちゃんの発育に悪影響を及ぼします。また、血管収縮作用があるため、妊娠中にタバコを吸うと切迫早産などが起こりやすくなります。妊婦自身の禁煙はもちろん、パパなど周囲の人とも協力して、妊婦や赤ちゃんのそばでは喫煙をしないようにしましょう。

電子タバコ (加熱式タバコ)

電子タバコ(加熱式タバコ)にも、ニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれています。決して無害ではないので、妊娠中の使用は控えましょう。





むし歯・歯周病は要注意



妊娠中は、ホルモンバランスの変化や、つわりなどで、むし歯や歯周病になりやすくなります。
また歯周病菌は流産や低出生体重児に影響すると言われています。
つわりなどで歯みがきができにくい時は、水で口をすすいだり、気分が良い時に丁寧に歯みがきをしてください。

乳歯は胎児の時に つくられています



乳歯は妊娠7～10週目からつくられ、妊娠4～5か月頃には石灰化が始まります。石灰化に必要なカルシウムやリンは、ママの血液から供給されますので、食生活も大切です。安定期に入ったら、あなたと赤ちゃんのために歯科健診を!!必要なら妊娠中期に治療もおきましょう。

妊婦歯科健診

- 〈対象者〉 高槻市に住民登録のある妊娠中の方
〈内容〉 問診、口腔内診査、健診結果に基づく歯科保健指導など
〈実施期間〉 4月1日～翌年3月15日
〈受診料〉 無料(妊娠期間中に1回のみ)
(ご注意)・妊婦歯科健診は、歯っぴー健診実施歯科医療機関以外では受診できません。
・妊婦歯科健診と同時に治療等を受けるときは別途費用が発生する場合があります。
内容は歯科医師とご相談ください。



お子さんの 健康・育児の悩みや不安に 寄り添うクリニックです



日本小児科学会認定専門医
男性・女性の計2名が在籍



多目的ホール



土曜の午後診療



院内エレベーター



webからの予約システムあり

急病のお子さんに寄り添うだけではなく、ご家族の不安や痛みが
軽くなるよう、心理的・身体的な負担をできるだけ取り除ける
クリニックを目指しております。常にコミュニケーションに
努めることで、お子さんとご家族が少しでも笑顔が出て元気になり
「来て良かった」と感じてもらえれば嬉しいです。



キッズスペース

不安に思っていること、困っていること、私たちにお聞かせください！

医療法人初月会

みやけ小児科

高槻市真上町2-1-31

ご予約はこちらから ■お電話 ■WEB

通常ご予約 ▶ ☎072-669-8971

予防接種ご予約 ▶ ☎072-669-8961



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30-12:00	●	●	●	●	●	●
予防接種 健診 14:00-16:00	●	●	●	/	●	※
午後 16:00-18:30	●	●	●	/	●	/

休診日:木曜午後・日曜・祝日 ※土曜日は一般診療となります



※日本小児科学会認定 小児科専門医

三宅 啓

三宅 史子

みやけ小児科 高槻 検索

妊娠中の栄養

お腹の中の赤ちゃんは、必要な栄養をママの胎盤を通して吸収し、成長していきます。妊娠中の食事はママの健康維持と、赤ちゃんが元気に育つために、大切なものです。妊娠をきっかけに、栄養面だけでなく食習慣を見直してみましょう。

バランスのよい食事 ～主食・主菜・副菜をそろえましょう～



朝ごはんを食べよう ～しっかり食べて1日のリズムを作ろう～

朝食を飲み物だけや何も食べずに済ませるママもありますが、これはNG!

1日の始まりに食事をするすることで、寝起きの脳と体が活動を開始し、代謝や消化吸収のリズムが整います。すぐにエネルギーになるごはんや、パンなどの主食類がおすすめです。つわりの時期やお腹が圧迫されて食べにくい時期は無理せず、1食分を2～3回にわけて食べたり、間食で栄養補給するのもおすすめです。



おやつはほどほどに

お菓子には砂糖や油が多く含まれ、思わぬ体重増加につながったり、習慣化してやめることが難しくなることもあります。間食(おやつ)=お菓子、と考えず、3食以外の“プチ食事”と考えましょう。野菜が足りなければ果物を、主食が足りなければ小さなおにぎりなどを補ってみてください。不足しがちなカルシウムをヨーグルトで補給するのもよいでしょう。時間と量を決めて、食事を中心に食べることを心がけましょう。

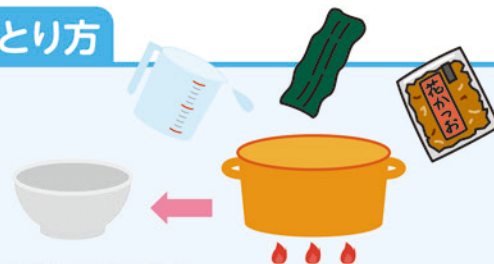


見えない塩分に気を付けて

パンなどの加工食品にも実は多くの塩分が含まれています。日ごろの調理でだしを取ったり、調味料の使い方に注意することはもちろんですが、カップ麺、練り物製品、ハムなどの加工食品を食べる時は汁を残す、他の味付けはしないなど特に気をつけましょう。



だしのとり方



- ①鍋に水とだし昆布を入れ、10分くらいおいてから火にかける。
- ②沸騰直前に昆布を取り出す。⇒これで昆布だし
- ③花かつおを入れ、1分間沸騰させる。
- ④ざるなどでこす。⇒これで合わせだし

手作りだしを使うと塩分を控えることができ、離乳食作りに役立ちます！

意識して摂りたい栄養素

鉄

貧血を予防します



赤身の肉、小松菜、貝類

あさりとひじきの炊き込みご飯

●材料(2人分)

米…1カップ 干しひじき…1g あさり水煮…20g にんじん…20g
薄口しょうゆ…大さじ1/2 あさりの汁+水…220g

●作り方

- ①米は洗い、ざるにあげておく。ひじきは戻し、にんじんはせん切りにする。
- ②炊飯器に①、あさり、あさりの汁+水、薄口しょうゆを合わせて炊く。

カルシウム

ママと赤ちゃんの骨を丈夫に



牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小魚、海藻類

野菜たっぷり厚揚げステーキ

●材料(2人分)

厚揚げ…1枚 にんじん…2cm まいたけ、しめじ、えのきなど…合わせて1パック分
万能ねぎ…4本 ゆでたけのこ…30g ごま油…小さじ1 酢…大さじ1
A(中華スープ…1/2カップ しょうゆ…小さじ2 みりん…大さじ1 かたくり粉…小さじ1)

●作り方

- ①厚揚げは厚みが半分になるように2枚に切り、オーブントースターでうすすら焼き色がつくまで焼く。
- ②きのこは小房に分け、にんじんとたけのこは短冊切りに、万能ねぎは4cmの長さに切る。
- ③鍋にごま油を熱して②を炒め、しんなりしたらAを混ぜ合わせて加える。煮立ってとろみがついたら火を止め、酢を加えて混ぜ、器に盛った①にかける。

※中華スープは鶏がらスープの素を表示通りに溶いたもの。和風だしでもOK。

葉酸

赤ちゃんの神経管閉鎖障害
(二分脊椎など)の発症のリスクを減らす



いちご、ほうれん草、ブロッコリー、納豆

ブロッコリーと鶏肉のからしあえ

●材料(2人分)

ブロッコリー…1/3個 鶏もも肉…1/2枚 塩…少々 酒…小さじ1
A(しょうゆ…小さじ1 練りからし…好みで)

●作り方

- ①鶏肉は塩と酒を振り、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。中まで火が通ったら皮を取り除き、一口大にさいておく。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、さっとゆでて水気を切る。
- ③①と②をAであえる。 ※オクラやアスパラでも同様に作れます。

育児用品、なにが必要？

安定期に入ったらそろえ始めて、妊娠30週頃までにそろえておくとうれしいです。ひとまず産後1か月までに使うものを用意しましょう。使用期間の短いもの、場所を取るものはレンタルを利用するという方法もあります。

衣類・おむつ		
チェック欄	買うもの	個数
	ベビー服(カバーオール)	2~3
	短肌着	4~5
	長肌着	2~3
	おくるみ	1
	紙おむつ	1~2パック
	布おむつ	30~50組
	おむつカバー(布おむつのとき)	4~5
	おしりふき	適宜

授乳用品(粉ミルクを飲ませるとき)		
チェック欄	買うもの	個数
	哺乳びん 大・小	各1
	乳首	2~3
	哺乳びんスポンジ	1
	乳首用ブラシ	1
	哺乳びん用洗剤	1

寝具		
チェック欄	買うもの	個数
	ベビーベッド ☆	1
	①敷き布団 ★ (薄手で固めの綿のもの)	1
	②シーツ ★ (吸湿性と肌触りのよい綿のもの)	2
	③掛け布団 ★	1
	④タオルケット	1
	⑤布団カバー	2
	⑥枕 (4か月頃まではフェイスタオルの4つ折りで対応可)	1
	おねしょシート (おねしょや嘔吐のときも布団を汚しません)	1

お風呂・衛生用品		
チェック欄	買うもの	個数
	ベビーバス ☆	1
	ベビーソープ	1
	バスタオル	2
	ガーゼ・沐浴布	各1
	綿棒	1箱
	保湿用ローション	1
	体温計	1
	乳児用爪きりハサミ	1

☆はレンタルでもよいもの

★は大人用の代用もOK

①~⑥は寝具セットとして売っています。



子育てママ・パパを応援します／

CC-OP 生活協同組合コープこうべ

コープ こうべの 宅配

妊娠中や子育てをしながらのお買い物は大変！
そんなママ・パパを応援する「コープこうべの宅配」は安心・安全の
こだわり商品を玄関先までお届けする
サービスです。



コープこうべ
キャラクター
コーピー

サポート
制度も充実！

こはい利用料毎週231円(税込)が
妊娠中から
1歳未満まで
(満1歳の誕生日月末日まで)

無料

1歳から
6歳まで **114円** (税込)
(満6歳の誕生日月末日まで)



MOOMIN by reima
©Moomin Characters

他のキャンペーン特典
とは併用できません

※ムーミン柄のベビー服は
なくなり次第終了となります。

※ベビー服のお届けは、後日のお渡しとなります。
※特典内容や商品包材は予告なく変更になる場合がございます。
※ベビー服特典終了後は、他特典をご案内させていただく場合がございます。
※個人宅配、協同購入グループ、めーむひろばを現在ご利用中の方、
過去1年以内に利用されていた方は対象外となります。

ウェルカムママキャンペーン！実施中

資料請求
いただくと



**co-op 赤ちゃんの
おしりふき(80枚入)を
2個プレゼント！**

※コープの宅配に新規でご加入された方
にもプレゼントいたします。

コープの宅配に
新規で加入
いただくと

数量
限定



**ムーミン柄の
ベビー服3点セットを
プレゼント！** サイズ身長50-56cm

こんな便利な離乳食が買えます！／ **下ごしらえの手間が減ってラクラク！**



コープ
オリジナルの
離乳食&幼児食



少量80gずつ包装



5カ月
頃から



お申し込み・お問い合わせはインターネットかお電話で！



※メンテナンス中はお申し込みいただけない
場合がございます。
※一部ご利用いただけない機種があります。
※サイトにアクセスする場合、スマートフォン・
携帯電話でご契約の通信料金がかかります。
申し込みフォームのキャンペーンコード欄に
[7571] と入力してください。

コープこうべ 暮らしの情報センター

固定電話・公衆電話 **0120-44-3100**

携帯電話・IP電話 0570-09-2100 もしくは 06-7636-2000

●ガイダンスに従って「1(宅配に関するお問い合わせ)」を選択ください。

【受付時間】火～土曜 / 8:30～19:00、日・月曜 / 8:30～18:00

【キャンペーンコード7571】とお伝えください。

宅配動画配信中



【個人情報の取り扱いについて】ご提供いただいた個人情報はコープこうべの宅配のご利用手続き、資料のお届けにのみ使用させていただきます。

■現在すでにコープの宅配(個人宅配、協同購入グループ、めーむひろば)をご利用中の方は対象外となります。

■コープの宅配のご利用は出資金をお支払いいただき組合員となっておいただく必要がございます。■ご加入手続き時に、ご本人であることを確認させていただくことがあります。

■コープの宅配をご利用できない地域が一部ございます。■コープの宅配を利用する場合は、口座の登録が必要になります。

CC-OP 生活協同組合コープこうべ

神戸市東灘区住吉本町1丁目3番19号

パパとママの家事・育児の役割分担表

妊娠中から、生活時間や得意分野なども考慮しながら、パパとママ、家族で役割分担を話しあっておきましょう。

家事の種類	パパの担当	
	妊娠中	出産後
朝食づくり	☐	☐
朝食のかたづけ	☐	☐
お弁当づくり	☐	☐
夕食づくり	☐	☐
夕食のかたづけ	☐	☐
掃除	☐	☐
洗濯(干す)	☐	☐
洗濯(とりこむ)	☐	☐
洗濯物をたたむ	☐	☐

家事の種類	ママの担当	
	妊娠中	出産後
買い物	☐	☐
ゴミ出し	☐	☐
大きいもの・ 重いものの買い物	☐	☐
布団のあげおろし	☐	☐
その他 []	☐	☐
その他 []	☐	☐
その他 []	☐	☐

赤色の家事は、母体保護の観点から、できるだけ妊婦が行うのは避けましょう！

育児の種類

いろんな
育児

- 沐浴、お風呂
- おむつ交換
- 着替え
- 寝かしつけ
- 夜泣きへの対応
- 授乳
- 離乳食
- あやす、遊ぶ
- 子どものけがや病気の時の対応
- 子どもの生活リズムを整える
- 子どもの送迎、移動
- 子どもの服の調達、管理



産前産後のメンタルヘルス

妊娠・出産・子育てと、ママの心と体にはさまざまな変化が訪れます。目には見えにくい心の健康にも目を向けましょう。ママ自身を大切にすることが赤ちゃんののびやかな成長につながります。

妊娠期

妊娠すると女性ホルモンのバランスが大きく変化するため、ある程度の不調やイライラはつきものです。しかし、あまりにも気分が落ち込み、食事や睡眠などに影響が及ぶ場合は、うつ病の可能性があらわれます。

マタニティブルーズ

出産後2～3日に現れる気持ちの揺れ、落ち込み。症状はうつ病に似ていますが、出産後には、多くの女性に現れるものなので、深く思い悩む必要はありません。

産後うつ病

気持ちの落ち込みや、眠れない、食欲がないなどの症状が2週間以上続くようならば、産後うつ病かもしれません。多くは出産後3～6か月以内に発症します。早期に受診し、専門の相談を受けることで回復も早まります。



産後うつ病を予防するために

- 完璧にしようと思わず、家事も育児もほどほどを心がける
- 時間をみつけてなるべく休む
- つらいときには預けるなどして子どもと離れてみる
- 自分の時間や楽しみを持つ
- パパは子育て以外でも、ママに声をかけ話し相手になる

子育ては一人でするものではありません。
つらいと感じたら早めに周囲の人に相談しましょう。

【相談先】 ・どんな小さな悩みでもお聞かせください

大阪府妊産婦こころの相談センター……………☎0725-57-5225

※相談時間 10:00～16:00(土・日・祝・年末年始休み)

・地区担当保健師がご相談に応じます

高槻市子ども保健課……………☎072-648-3272



分娩第一期 (初産10~12時間、経産5~6時間)

分娩の経過と陣痛



陣痛開始

おしるし(出血)がある。10分おきに陣痛が起こり、1回20~30秒間の子宮収縮がつづく。



子宮口に頭がぴたり

5~6分おきに陣痛が起こり、30~40秒間の子宮収縮がつづく。おなかも腰も張り、痛みが強くなる。



子宮

子宮
歇期)
60秒
いき

陣痛室から
分娩室へ

陣痛室へ

収縮は20~30秒

陣痛は10分おき

収縮は30~40秒

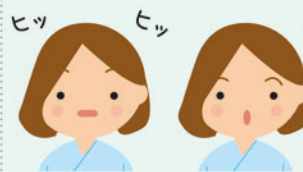
陣痛は5~6分おき

陣痛は

呼吸法 ※



静かに深く「フーフー」と深呼吸し、リラックスする。



深く深呼吸したら、浅く「ヒッヒッヒッヒッ」と息を吐き出し「フー」と吐き出す。



からだの変化

規則的な子宮収縮が起こる時期です。人によっては、この時期に破水(胎児を包んでいる膜が破れる)することもあります。大量に破水したり、少量でもつづくようなら産院へ連絡をしましょう。

子宮口が徐々に開いていき、赤ちゃんの頭が通れるようになるまでの時期です。赤ちゃんは産道の中をゆっくりと回りながら下がってきます。

子宮口が、完破水が起こり頭が見え隠

過ごし方

陣痛がきたら自分のペースでゆっくり呼吸を行いましょう。好きな姿勢で、おなかを軽くマッサージしながらゆっくり呼吸を。痛みがない間は、水分を補給したり楽な姿勢でリラックスします。



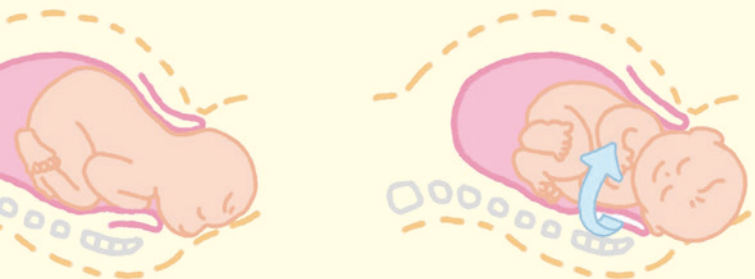
おなかや腰の張り、痛みも強くなります。陣痛がきたら深い呼吸で痛みをのがしましょう。痛みがのがせないときは、浅くて早い呼吸を。指示があるまでいきまないようにします。



陣痛がきた指示に従って過ぎたら、をリラックス。いません。

※深呼吸する事が基本となります。意識して大きく深呼吸して、赤ちゃんに酸素を送ってください。

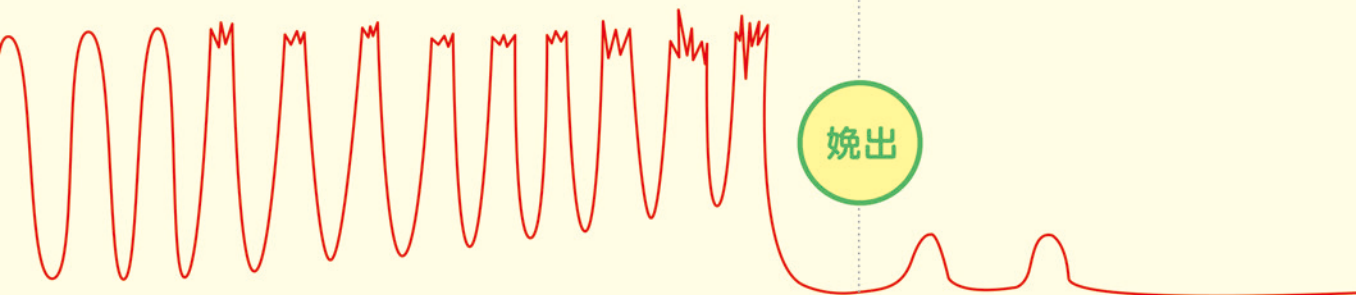
分娩第二期 (初産2〜3時間、経産1〜1.5時間)



口が全開して頭が出る

口が全開になり、破水が起こる。陣痛がない時間(間)が、3分、2分、1分……とせばまり、子宮収縮は40〜と長く強い痛みになる。指示があったら、力いっぱいむ。

収縮が
60秒くらい
つづく



2〜3分おき

陣痛発作と間歇は1分おき

指示が出たら、深呼吸のあと息をいっぱい吸いためて「ンー!!」といきむ。



指示が出たら、すぐに「ハッハッハッ」と短促呼吸をする。

全に開く時期です。り、その後に赤ちゃんのれし始めます(排臨)。

赤ちゃんが外に出るまでの時期です。見え隠れしていた頭がひっこまなくなり(発露)、ゆっくり回りながら頭、肩、手、おしり、足の順に赤ちゃんが娩出されます。

ら深呼吸し、介助者のていきみます。痛みが通次のいきみに備えて体水分を補給してもかま

赤ちゃんの頭が見え、会陰がのびています。ここでいきむと会陰が裂けてしまいます。いきまずに、浅く早い短促呼吸をしましょう。赤ちゃん誕生までもう少し!

分娩第三期 (初産15〜30分、経産10〜20分)

胎盤が出る

赤ちゃんの娩出後、10分くらいで軽い陣痛がきて、胎盤が出る。

娩出



赤ちゃんが生まれ、胎盤が出ます。胎盤が娩出されると、子宮は急速に収縮し始めます。

赤ちゃんとの対面です。横に寝たまま赤ちゃんを抱っこしたり、お乳を吸わせたり、しばらくゆっくりと過ごします。胎盤が出た後、ときには大出血を起こすこともあります。そのまま2時間ほど分娩室で静かにゆっくりと休み、状態が安定しているようなら部屋に戻ります。

母乳育児～少しでも母乳をあげれば、母乳育児です～

母乳育児の メリット

- 感染症にかかりにくくなる
- 出産後のお母さんの回復が早い
- 赤ちゃんに最適な成分で消化・吸収しやすい
- ママと赤ちゃんの絆を深めるのに役立つ
- 衛生的、経済的で手間がかからない



母乳を飲ませるときは

横抱き



縦抱き



フットボール 抱き



赤ちゃんが乳輪まで深く含んでいる状態がベストです。授乳後は赤ちゃんを縦に抱き背中をさすったり軽くたたいたりして、ゲップをさせます。

母乳が出ないときは

赤ちゃんに吸ってもらう

赤ちゃんに乳首を吸ってもらうと母乳の分泌を促すホルモンが分泌されます。頻回授乳を行っていきましょう。



バランスのとれた食事と、 水分をたっぷりとる

ママの血液から母乳はつくられているので、ママの食べたものが母乳に影響します。また、母乳は約90%が水分でできています。母乳として出ていく分も考えて十分に水分をとりましょう。



十分な睡眠をとる

体が疲れていると回復にエネルギーを使用してしまい、母乳を作るエネルギーが足りなくなってしまう。時々昼寝も行いましょう。



出産前や出産後に必ず知っておいて
ほしい授乳についてのノウハウはこちら



母子ともに健やかでいられますよう
皆様の健康な毎日を支えます

な ら は ら 檜原産婦人科

当院では、全ての女性と赤ちゃんのために
丁寧な説明と適切な治療のご提案に努めています。

妊婦健診や助産師面談、新生児健診など、
状況に合わせて皆様の出産前後の不安を取り除き、
安心して出産・子育てを行えるようサポートいたします。

状況に合わせた当院のサポート

妊婦健診

そのときの体調や身体の具合
などについてお伺いし、抱え
ている不安をなるべく軽減で
きるようサポートいたします。

尿、体重、脈拍、子宮底
計測などの基本健診に
加え、採血検査、NST、
4D超音波など

助産師面談

対象

36週の後期妊婦健診の方
前期妊婦健診でご希望の方

皆様に安心して出産を迎えて
いただくために、入院準備用
品の確認や出産時の呼吸法・
リラクセス法などをお伝え
いたします。
出産前に聞きたいことや不安
なことなども助産師にお聞か
せください。

新生児健診

小児科医師による健診を入院
中、生後2週間、生後1ヶ月に
行っています。授乳や育児の
ことで御相談があれば、遠慮
なくお聞きください。

診察日 毎週水曜日 14:00～
(予約制)



その他、授乳相談・乳房マッサージなどを行っております。

※別途料金が必要になります。詳細はお問合せください。

ご予約・お問合せは
お気軽にお電話ください

TEL072-672-5000



 檜原産婦人科
Narahara Ladies Clinic

●産科
●婦人科



ホームページ

〒569-0053 高槻市春日町1番27号

高槻自動車教習所前

赤ちゃんのお風呂(沐浴)

毎日お風呂に入りましょう

赤ちゃんは汗をかきやすく湿疹やあせもがしやすいです。毎日清潔にしてあげましょう。

赤ちゃんの裸をよく見て、全身の観察をしましょう。

こんな時は控えましょう

風邪をひいていて機嫌の悪いとき。

元気がないとき。

普段より熱の高いとき。

下痢がひどいとき。

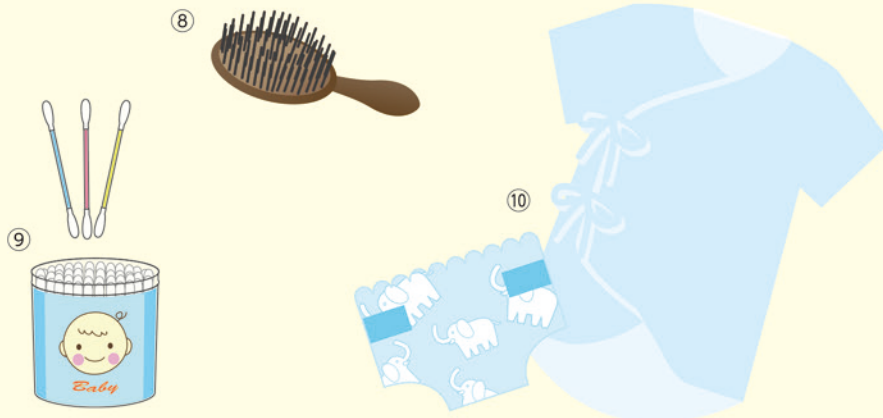
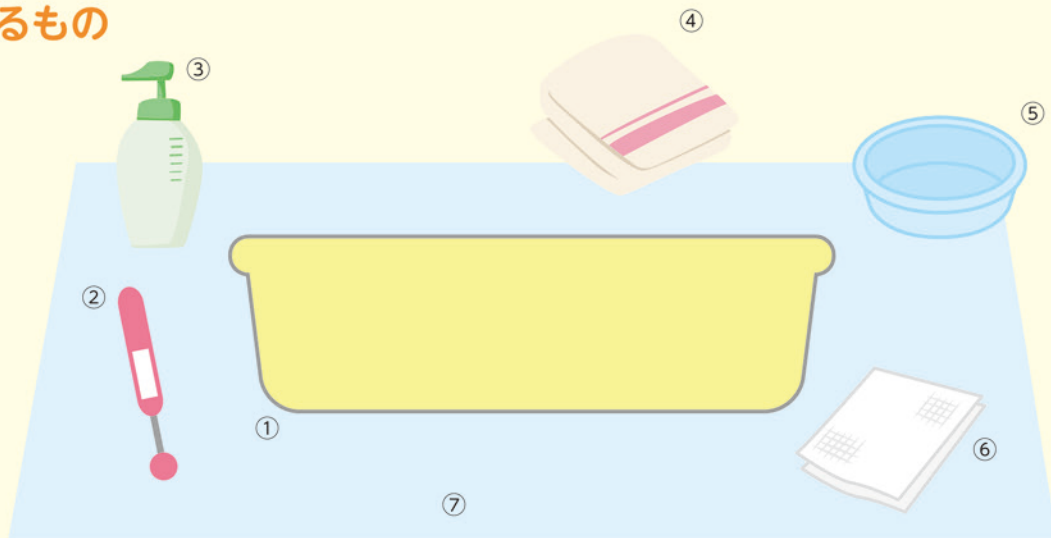


こんなときは、
首すじ、耳の後ろ、
顔、わきの下、
お尻をきれいに
拭いてあげま
しょう。

こんなことに気をつけましょう

生活のリズムを作るため、なるべく同じ時間にしましょう。授乳のすぐ後や、おなかの空いている時間は避けましょう。クーラーや扇風機は、風が直接あたらないようにしましょう。ぬるめのお湯(39～40度)で、お湯につかっている時間は短くしましょう。(入浴全体で5分程度に。)生後1か月までは、専用のベビーバスなどで入りましょう。1か月以降は家族と同じお風呂で大人と同じように入っても大丈夫です。

用意するもの



お風呂の入れ方

①着替えの準備をします。



※肌着、ベビー服のそでを全て通しておきます。

②服を脱がせ、体にタオルをかけ、ゆっくり足から入れます。



※頭と首をしっかり支えましょう。股に親指をかけて、お尻をしっかり支えましょう。

③顔を拭きます。



※耳も忘れずに拭きましょう。

④頭を洗います。



⑤体を洗います。



※手→首→胸→腹→足の順で洗いましょう。

(続き)⑤体を洗います。



※首のまわり、わき、股はていねいに洗いましょう。

⑥向きをかえて、背中とお尻を洗います。



⑦足元からかけ湯をします。



⑧バスタオルで押さえ拭きをします。



⑨おむつを先にあて袖をたぐって手首をつかみ



(続き)⑨袖口に手を通します。



⑩おむつ、洋服を整え、髪の毛を整えます。



抱っこ・おむつ替えの方法



抱っこ

首がすわっていない時期は、よこ抱きにしましょう。授乳後のゲップなどでたて抱きをするときは、首をしっかり固定しましょう。

「乳幼児揺さぶられ症候群」に注意しましょう(P22参照)

横抱き



片方の手のひじの内側で赤ちゃんの首から頭をしっかりと支え、もう一方の手を赤ちゃんの股の間に入れます。

縦抱き



赤ちゃんの両足が開いた状態で、片方の前腕に赤ちゃんのおしりをのせます。首がすわるまでは、もう片方の手を首から背中にかけて添えて、しっかり支えてあげましょう。

おむつ替え

1 新しいおむつを準備する

新しいおむつを開いて取り替える前のおむつの下に差し込む



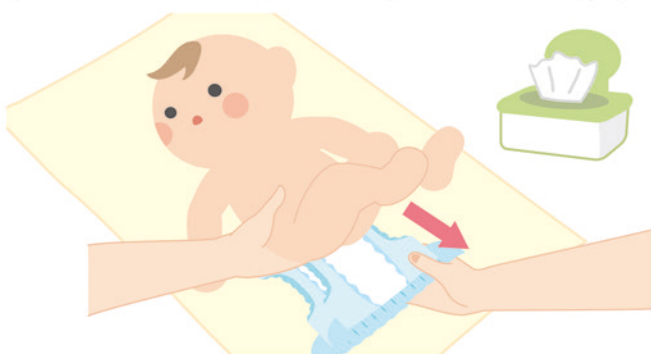
2 おむつをひらき、おしりを拭く

※女の子の場合は感染症予防のため前から後ろに拭きましょう



3 汚れたおむつを引き抜く

赤ちゃんのおしりをそっと持ち上げて、汚れたおむつだけを引き抜く



4 新しいおむつをあてる

左右対称にテープをとめ、両サイドのギャザーを出す



赤ちゃんの「泣き」



「泣くこと＝悪いこと」ではありません

赤ちゃんが泣いたら…

いつでもうまく対応できるとは限りません。なかなか泣きやまない時もあります。まずは次のようなことをやってみましょう。

- おむつ替え
- げっぷをさせながら、ゆっくり授乳
- 暑さ寒さの調節
- 首を支えて抱っこをして、リズムを取りながらゆっくりと揺らす
- 車でドライブ

泣き続けるときは…

「泣き」は2～3か月をピークに5か月頃には少しずつ落ち着いてきます。それでも、夕方になるとぐずぐずと泣きやまない、理由がわからない「泣き」はあります。誰が悪いわけでもありません。次のようなことを試してみましょう。

- まず深呼吸して10数える
- 赤ちゃんを安全なところに寝かせ、少し離れる
- 気持ちを落ち着かせるために親しい人や友人・相談できる人に電話をかける

それでも効果がないときは…

ちょっとひと休みしてもう一度最初からやり直してみましょう。たいていの赤ちゃんは泣き疲れて眠ってしまいます。

赤ちゃんを揺さぶらないで！

泣き続ける状態にイライラして自制心を失いそうになることもあるかもしれません。赤ちゃんは、脳や頭蓋骨、脳血管が未熟なため、強く頭部を揺さぶると乳幼児揺さぶられ症候群を起こす危険が高くなります。決して、赤ちゃんを強く揺さぶらないでください！

困った時は周りにも相談を

家族や友人はもちろんですが、子ども保健課や公的機関の相談窓口もご利用ください。

乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)

赤ちゃんが強く揺さぶられたときに起きる重症の頭部損傷です。赤ちゃんというのは頭が重たくて首の筋肉が弱いので、揺さぶられたときに頭を自分の力で支えることができません。その結果、強く早く揺さぶられると、頭蓋骨の内側に脳が何度も打ち付けられて、赤ちゃんの脳は損傷を受けます。命を落とす・さまざまな障がいを残すなどの危険があります。



乳幼児突然死症候群(SIDS)

SIDSとは、それまで元気だった乳幼児(主に1歳未満の赤ちゃん)が、睡眠中に何の前ぶれもなく、亡くなってしまう病気で、窒息などの事故によるものとは違います。原因ははっきりとしていませんが、予防するポイントがあります。

ポイント1 寝かせるときは、あお向け寝に

うつ伏せ寝のほうが、SIDSの危険性が高まるという結果が出ています。医学上で必要な場合以外はあお向けに寝かせ、眠った後も気をつけて赤ちゃんを見てください。

ポイント2 妊娠中のママや赤ちゃんの周りで、タバコを吸わない

両親が喫煙者の場合はSIDSの発生率が高いという結果が出ています。赤ちゃんのそばでは喫煙を避けるなど、周囲にも日ごろから協力をお願いしてください。

ポイント3 できる限り母乳を飲ませる

ミルクが直接SIDSを引き起こすことはありませんが、母乳栄養の赤ちゃんはSIDSの危険性が低い結果が出ており、母乳が赤ちゃんにとってよいことがわかっています。

子どもの事故予防



起こりやすい事故

好奇心旺盛な子どもの身のまわりには、室内室外を問わずたくさんの危険が潜んでいます。

普段から注意しておく、事前に対策をとっておくことによって防げる事故があります。

子どもの安全を守るために、日ごろから気をつけておきましょう。

●家の中の危険対策チェック

キッチン・ダイニング

- 鍋や炊飯器などやけどの恐れがあるものや包丁などの刃物は、子どもの手の届かないところに置く
- 子どもが小さいうちは、テーブルクロスの使用を控える(子どもがひっぱって物が落ちてしまう危険があります)
- 食べ物や飲み物をテーブルの端に置かない

トイレ・洗面所

- 化粧品や洗剤、消臭剤など、子どもが誤飲しそうなものは手の届かないところに置く
- 洗濯機やトイレのふたは常に閉めておく(覗き込んだ拍子に転落する危険があります)

浴室

- 入浴時以外は浴槽のお湯を抜いておく
- 浴室の入口は常に閉めておく
- 入浴時は出来る限り子どもから目を離さない

ベランダ

- 室外機やイスなど、柵を越える踏み台となるようなものを置かない
- 子どもが1人でベランダに出てしまわないよう、窓には常に鍵をかけておく

リビング

- テーブルや床に誤飲の危険があるものを置かない(タバコ、ボタン電池、硬貨、その他小さな部品など)
- テーブルや棚の角には、ぶつかって怪我をしないようにクッションやカバーをつける
- コンセントは感電防止のためにカバーなどをつける(ヘアピンや鍵、針金を差し込んで感電する恐れがあります)
- やけどの恐れがあるアイロンは、使用後も子どもの手の届かないところに置く
- ヒーターは子どもが触らないよう安全柵を設ける

その他

- 階段や段差など転倒・転落の恐れがあるところには、安全柵を設ける
- ドアや引き戸などは手をはさむ恐れがあるため、子どもが近くにいるときは注意する



けがや誤飲、急病時の相談先

※緊急時には迷わず119番をしてください。

どんな時	電話	詳細
けがや急病の時	小児救急電話相談 ☎#8000 又は、06-6765-3650 ※受付時間は午後7時から翌朝8時(365日)	休日・夜間の急な子どもの病気やけがにどう対処したらよいのか、病院の診療を受けたほうがいいのかなど判断に迷った時に、小児科医の支援体制のもとに看護師が対処の仕方や病院受診などのアドバイスを行っています。
誤飲した時	日本中毒情報センター 中毒110番 一般専用電話 ☎072-727-2499 (24時間対応) たばこ専用電話 ※テープによる情報 ☎072-726-9922 (24時間対応)	化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによる中毒事故が起きて、どう対処したらよいかわかった時相談してください。
夜間・休日に 急病になった時	高槻島本夜間休日応急診療所 ☎072-683-9999 ※診療時間は右欄のとおり ※受付時間は各診療時間帯の 開始30分前～終了30分前	診療科目:小児科・内科・外科 ●平 日…午後9時～翌日の午前7時 ●土曜日… 午後3時～翌日の午前7時 ●日・祝…午前10時～正午、午後2時～午後5時、午後7時～翌日の午前7時 診療科目:歯科 ●日・祝 午前10時～正午、午後2時～午後5時

祖父母の心構え

孫育てはママとパパの子育て方針を認めることからスタートです。

ママとパパの子育てを否定せず、現代の子育て法を知り、ママとパパの理解者になりましょう。



祖父母の心得3か条

1 子育ての主役はママとパパ

祖父母はあくまでサポート役と心得ましょう。孫可愛さのあまり先回りせず、普段の生活リズムや食べ物で与えたくないものなど、子育て方針についてママとパパからよく聞いてみましょう。

2 頼られたときには精一杯のエールを

情報は豊富でも、「親」としては0歳のママとパパ。「おばあちゃんの知恵袋」には大助かりです。子育て初心者のおじいちゃん、一緒に一から学ぶつもりでできることから始めましょう。

3 「甘やかす」のではなく「甘えさせる」

孫が喜ぶからといって、望みを何でも叶えてあげるのは考えもの。大量のプレゼントや甘いお菓子ばかり孫に与えて、ママとパパを困らせてしまう祖父母は多いものです。溺愛のあまりタガが外れる「孫フィーバー」にご注意！孫を訪ねるときは必ず連絡しましょう。



参考/みんなで子育て
[監修・執筆] 原尻風葵 (助産師・保健師・看護師)
所属: 株式会社Mocosuku

科学の研究が進み、昔の「こうあるべき」から「のびのび子育て」へ。

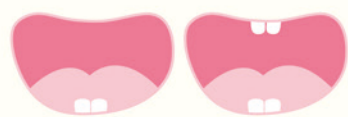
たとえば、以前はやめさせようとしていた**指しゃぶり**も、指先の感覚を覚えて物をつかむ・つまむために必要な発達段階なので見守っていて構いません。**おむつ外れの時期**も、昔はできるだけ早いほうが良いとされましたが、1人1人の成長によって違うので、その子の状態をよく見て決めましょう。他にも**適度な外気浴**「**薄着でOK**」**「うつぶせ寝ではなくあおむけ寝**」**「はちみつは1歳を過ぎてから**」**「妊婦は2人分食べなくてよい**」**「新生児期からのチャイルドシートの義務化**」など時代とともに常識は変わっています。

世代間ギャップでお困りのときは、保健師や助産師に相談してくださいね。



離乳食のすすめ方 ～しっかり噛める子～

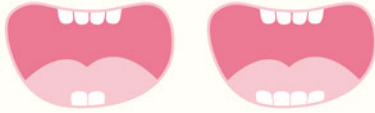


月 齢		1～4か月	5か月	6か月	7か月	8か
離乳食を与える時間の目安			1回(10時頃)		2回(10・18時頃)	
与え方のポイント			下唇にスプーンで合図をしてから与えます。離乳食後の母乳やミルクは飲みただけ与えましょう。		スプーンを下唇にのせ上唇が閉じるのを待つ	
食べ物の固さ		離乳食開始のサイン ●首のすわりがしっかりしている。 ●支えてやると座れる。 ●食べ物に興味を示す。 ●スプーンなどを口に入れても舌で押し出す事が少なくなる。	ヨーグルト状 (なめらかにすりつぶしたペースト状) かたまりのないなめらかなトロトロ状。 だんだん豆腐状へ。		豆腐状 (舌でつぶせる固さ) つまむと簡単につぶれる。 だんだんバナナ状へ。	
きいろの食品	穀類 (力や体温になる)	1回あたりの目安量	 つぶしがゆ 1さじ(約5ml)		 7～5倍かゆ (50～80g)	
みどりの食品	野菜・果物 (体の調子を整える)		 1さじ(約5ml)		20～30g	
あかの食品	魚・肉・豆腐・卵・乳製品 (体を作る)		 1さじ(約5ml)		10～15g ※鉄が不足しやすいので鉄を多く含む食品を食べさせましょう。	
そしゃく能力		舌の前後運動で飲む	唇を閉じ舌の前後運動で飲む		舌の上下運動でつぶす	
歯の生え方						
唇と舌の動きの特徴		半開き 	舌の前後運動 トロトロの離乳食を与えると唇を閉じゴックンと飲み込めるようになります。舌は前後にしか動きません。 唇を閉じて飲む 		舌の上下運動 舌が上下にも動くようになります。やわらかい離乳食を舌で上あごに押しつけてつぶして食べます。つぶす時に唇が左右に伸び縮みます。 左右が同時に伸縮する 	
赤ちゃんの口の周りをよく見てみよう！		ママとパパ 知ってて！		進み方には個人差があります 子どもの様子を見ながら1さじずつ始めましょう。素材の味をいかして。味付けは不要です。量はあくまで目安です。		無理せずゆっくり進めましょう いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。
赤ちゃんの歯が生えてきたら、楽しい歯みがき習慣が						

離乳食のすすめ方 ～しっかり噛める子～

※ハチミツは乳児のボツリヌス症予防のため、1歳を過ぎてから与えましょう。

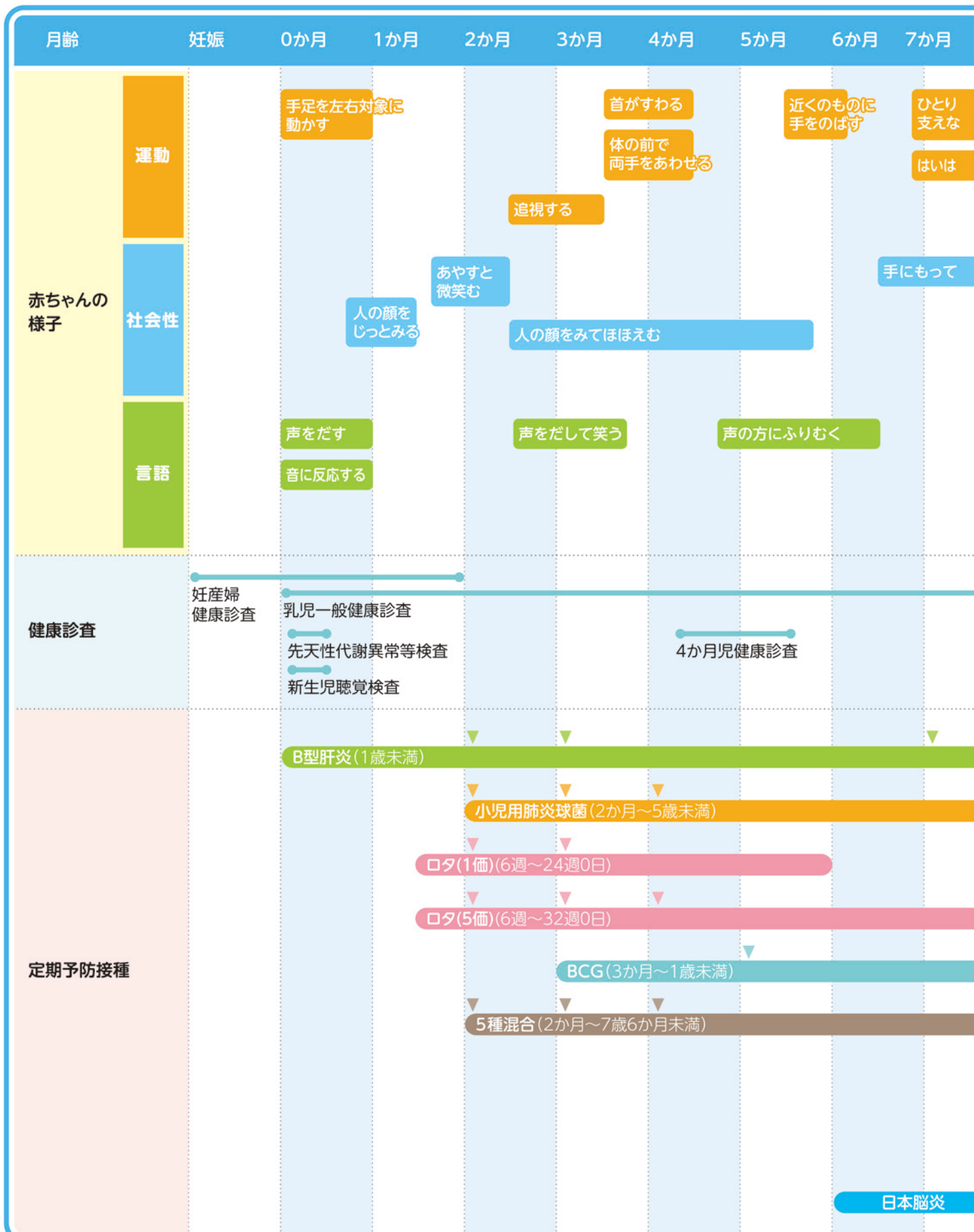
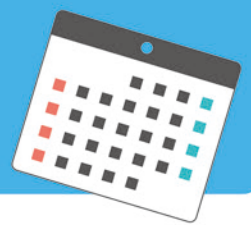
※歯の生え方は個人差があります。お口の中の状態を確認しながら進めましょう。

月	9か月	10か月	11か月	12～18か月	
	3回(8・12・18時頃)				手づかみ食べの効果
	歯ぐきでつぶせる固さの食べ物を使ったひと口量のかじりと		口へ詰め込みすぎたり食べこぼしをしながら覚えます。		●食べさせてもらうことから、自分で食べることへの移行です。(自分で食べる楽しみ・喜びを知る) ●前歯でのかみとりの感覚を覚えます。 ●ひと口の量を覚えて、調節できるようになります。
	バナナ状(歯ぐきで押しつぶせる固さ) つまんで少し力を入れるとつぶれる。 だんだん肉だんご状へ。		肉だんご状(歯ぐきでかみつぶせる固さ) つまんで力を入れるとつぶれる。 手づかみしやすい形にする事も大切。		
	 かたがゆ 子ども茶碗6～8分目		 軟飯 子ども茶碗8分目(90g)		
	やわらか煮3～5mm角 (30～40g)		やわらか煮7mm角 (40～50g)		
	 あらほぐし煮 (15g)		あらほぐし煮 (15～20g)		
	舌の左右運動で歯ぐきで食べる		歯で食べる		手づかみ食べに適した食品 ●形のある物。形態はスティック状。 ●前歯で噛み切れて、あごでつぶせるか、口の中で溶ける。 ●手にとってもあまりべつつかない。 
					
	舌の左右運動 舌が左右にも動き、食べ物を前歯でかみ切って左右どちらかに寄せ歯ぐきで噛むようになります。噛むときに唇がよじれるように動きます。		次第に舌も唇も自由自在に動かせるようになります。歯が生えるに従って噛む動作も完成してきます。		
	片側に交互に伸縮 		手指が使えるようになる 		
	ペツとだしたら舌でつぶせる固さにしましょう 舌でつぶせない固さの離乳食を与えると「丸飲み」を覚えてしまいます。まだ早い?と思ったら舌でつぶせる固さに戻しましょう。		好き嫌いの原因は味だけ? 食べ物が嫌いなのではなく、その子にとって固すぎて食べられないこともあります。		
つくように、ガーゼや綿棒でふいてあげることからはじめ、少しずつ歯ブラシに慣れていきましょう。					

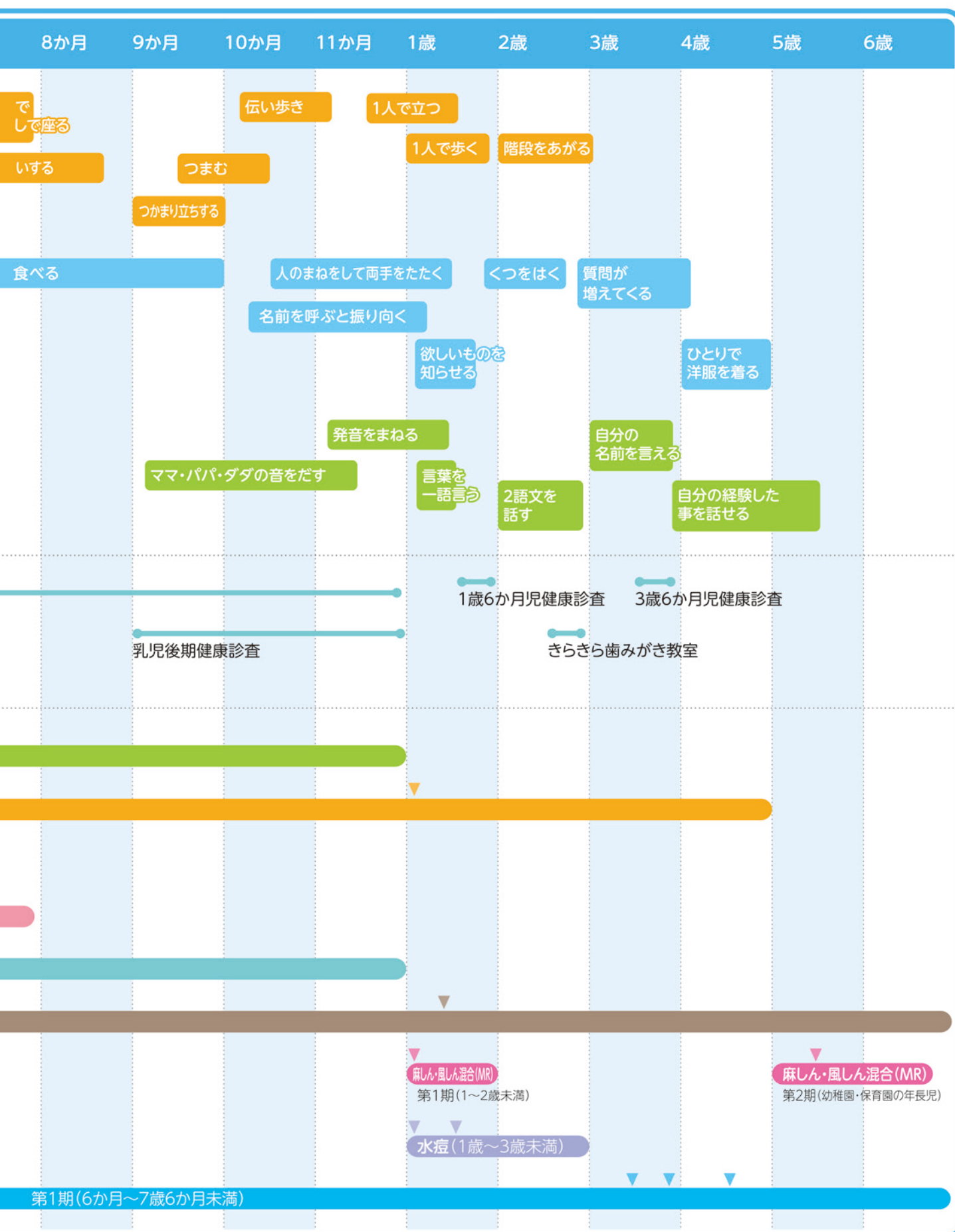
※アレルギーの心配がある場合、勝手な判断をせず、専門医に相談しましょう。

※上記の量はあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長発達の状況に応じて食事の量を調節します。

子育てカレンダー



※▼は標準的な接種時期(2024年4月時点) ※赤ちゃんの様子は個人差がありますので目安としてみてください



産後の家族計画



妊娠・出産は夫婦、そして家族など周りの人々の人生に大きな影響を与えます。産後の疲労は2か月くらいで回復しますが、育児という大切な仕事があるので、前回の出産に近過ぎる妊娠では身体にいろいろな問題も出てくるでしょう。出産と次の妊娠の間隔について夫婦でよく話し合い、お互いの気持ちをしっかりと確認しましょう。そして、子どもを望まない時期には、確実に避妊をすることが大切です。

産後の性生活と月経

- 産後の性生活は1か月健診で許可が出るまでは控えましょう。
- 産後の月経の再開は個人差があり、早い人で1か月、多くは6か月以内に始まります。
- 排卵は月経の前におこるので、いつ排卵がおこるかわかりません。一度も月経をみることなく妊娠する可能性もあります。
- 母乳を積極的にあげている場合でも排卵はおこります。

産後の避妊は、最初の性生活の時から始めましょう！

産後の避妊

種類と開始時期



方法と特徴

種類		方法と特徴	避妊効果の高さ
コンドーム		●ペニスに装着し、精子が膈内に入るのを防ぐ方法 ●産後初めての性生活から使える ●感染予防に役立つ	○ 破れる可能性あり
子宮内避妊具	IUD	●子宮の中に小さくやわらかな器具を入れることにより、受精卵の着床を防ぐ方法 ●一度挿入すれば、数年にわたり避妊が可能	◎
	IUS	●IUSは黄体ホルモンが放出されるので、月経量も減少する	
ピル		●薬により排卵を抑える方法 ●飲み忘れがなければほぼ100%の避妊成功率	◎
不妊手術	女性	●左右の卵管を結紮・切断する方法 ●分娩直後に手術することが多い	◎
	男性	●左右の精巣を結紮・切断する方法 ●泌尿器科で日帰り手術が可能	

ココロも体も 健やかに

株式会社ジョイアスキッズは
生き生きと活動する子どもたちと
保護者の為の保育園を運営しています

ジョイアスキッズの 5つの保育園

どの保育園も駅から近く、利便性に優れています。また、すべての保育園が少人数保育。
子どもたちがのびのびと生活できるよう、安全面や衛生面など様々な配慮を施しています。



JR高槻駅
直結の
保育園

たかつき駅前保育園

定員 40名 対象 0～5歳児

高槻市紺屋町1-1
グリーンプラザたかつき1号館1F

tel.072-683-1205



阪急
上牧駅前の
保育園

かんまき駅前保育園

定員 19名 対象 0～2歳児

高槻市神内2丁目15-21

tel.072-681-3256



阪急
高槻市駅から
徒歩7分

みなみまつばら保育園

定員 19名 対象 0～2歳児

高槻市南松原町7-11

tel.072-661-2274



阪急
高槻市駅前の
保育園

きたその第1保育園

定員 19名 対象 0～2歳児

大阪府高槻市北園町12-11(1F)

tel.072-684-8555



阪急
高槻市駅前の
保育園

きたその第2保育園

定員 19名 対象 0～2歳児

大阪府高槻市北園町12-11(2F)

tel.072-684-8560

各園園児募集中。
見学随時受付中♪



お問い合わせは各保育園もしくは下記電話番号へ

運
営



株式会社 ジョイアスキッズ

大阪府高槻市高槻町14-13 丸西ビル5F

TEL

072-681-8017

FAX

072-681-8018

E-MAIL

info@joyous-kids.co.jp

ホ
ー
ム
ペ
ー
ジ



災害に備えて



●いざという時のために確認しておきましょう

連絡方法

家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合に備えて、日頃から安否確認の方法や集合場所などを話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなる場合もあります。その場合には以下のサービスを利用しましょう。

災害用伝言ダイヤル 171

局番なしの「171」に電話をかけると伝言の録音と再生ができます。

災害用伝言板

インターネットを利用して文字情報を登録したり、登録された情報を見たりすることができます。

避難場所や避難経路

いざ災害が起きたときにあわてずに避難するためにも、自治体のHPや防災マップ、ハザードマップを確認し、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。



●日頃から備えておきましょう

家具の置き方

家具は転倒しないように壁に固定し、寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かないようにしましょう。すぐ手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておくことで安心です。

食料・飲料など

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを準備しておきましょう。また、自宅が被災したときは、避難生活を送ることになります。もしものときに、いつでも持ち出せるように**非常用持ち出しバッグ**を準備しておきましょう。

赤ちゃんのために持ち物リスト

- | | | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 母子健康手帳 | ☐ 健康保険証 | ☐ マイナンバーカード | ☐ 子ども医療証 | ☐ 紙おむつ | ☐ 着替え |
| ☐ ガーゼ | ☐ タオル&バスタオル | ☐ 消毒液 | ☐ 清浄綿 | ☐ おしりふき | ☐ ビニール袋 |
| ☐ カイロ | ☐ 抱っこひも | ☐ 予備の哺乳瓶 | ☐ 水 | ☐ 粉ミルク | ☐ 液体ミルク |
| | | | | | ☐ 離乳食 など |

参考リンク (株)明治 赤ちゃんのご家族の災害時の備えについて

高槻市は株式会社明治と令和4年3月、市民がより豊かで健康的な生活を送ることを目的に包括連携協定を締結しました。



※首相官邸ホームページ(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成したものです。



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う"マチのブックレット"です。

2024年8月発行

発行:高槻市

編集・デザイン:株式会社ジチタイアド

※コンテンツの一部は、厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/>)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成したものです

※当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています



すいたこども医院

笑顔になれる育児支援を

こどもたちの笑顔はお母さん、お父さんの笑顔から。
こどもたちを守り育てるため、当院ではいろいろな方面から
お母さん、お父さんのお手伝いをしていきたいと思ひます。
病気から守る予防接種、できるだけ正確で速やかな診断や治療、
発育や発達の確認など、どうぞ私たちに相談ください。

小児科一般

発熱、咳、鼻水、下痢などの感染症、皮膚の症状、アレルギー、夜尿症など。こどもにまつわる困りごとは、相談してください。
当院で解決できないことは、他科のクリニックや機関病院とも連携をとりながら診療しています。

アレルギー

アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、喘息、花粉症など。
血液検査と症状をもとに、アレルギーの診療を行っています。
経口負荷試験や減感作療法などは専門病院へ紹介させていただいております。

発育発達

健やかな発育をサポートする予防接種、発育発達を確認する乳児健診を行っています。
母乳が足りているかな、言葉が遅いかな、そんなときもご相談をお受けいたします。
ベストなアプローチを一緒に考えていきましょう。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
予約診療 14:00~16:00	●	▲	/	●	▲	/
午後 16:00~17:30	●	★	/	●	●	/

▲…乳児健診・予防接種
★…17:00まで

休診日

水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

すいたこども医院

〒569-1142 大阪府高槻市宮田町1-29-18 たかつき宮田町ビル2F

お気軽にお問い合わせください

072-692-2800

<https://suiita-kids-clinic.com/>

■ 最寄り駅からのアクセス

JR京都線「摂津富田」駅より
高槻市営バス74A、91、92、94号系統
「土室南」バス停下車 徒歩約1分

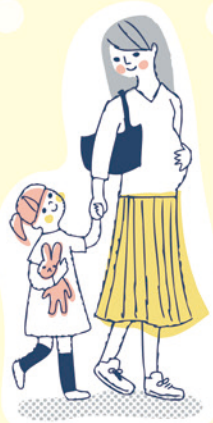
スーパーマルヤス隣

提携駐車場有



育児の相談も一緒に！

ヤクルト お仕事相談会



- ✓「そろそろお仕事を始めてみたい！」
とお考えの方
- ✓お子さまが小さくて、家事との両立が
不安な方
- ✓今までお仕事経験が少なく社会に出る
のが心配な方



リラックスして相談できる環境を整えています！

どんな服でもかまいません！



お仕事相談会とは？

実際に働く場所が
見学できますので、
職場の雰囲気もバッチリ
確認していただけます。

何でも
ご相談ください！



お気軽にご参加可能

飲み物を飲みながら、
雑談形式でご相談いただけます。
働くうえでの悩みや
疑問があれば
何でもご相談ください。

もちろん、
お子さまも一緒に！



お子さまも一緒に

お子さまも一緒に
ご参加可能です。
塗り絵や折り紙・風船等が
もらえるかも！？

お問い合わせ

近畿中央ヤクルト販売株式会社 ☎ 0120-84-8960

〒567-0862 大阪府茨木市美沢町15番30号

<http://www.kinkichuo-yakult.co.jp/> 本社（大阪府茨木市）

【受付時間】9:00～16:00（土・日・祝・夏季休業・年末年始等を除く）

上記時間以外の対応については弊社ホームページまたはFAX(072-635-1421)より
お問い合わせください。

担当

山本（順）

Instagramにて
お仕事情報を配信中！

