



／ 碧南市 ／

子育て ガイド

kosodate GUIDE

2025



AQURA HOME

大切な家族の
ために、安心できる
マイホームを
考えたい皆様へ

AQ地震 建替保証

なら多発する地震の不安を解消し
末永い安心をお届けします

建替保証 **10年**

アキュラホームが **原状復帰**

掛け金は **不要**

保証限度額 **無制限**



「生活の不安」も「資金の不安」も解決!

中京テレビハウジング西尾 モデルハウス

4月グランドオープン!!

建替
保証

AQ地震建替
保証

保証額上限

100%

金銭
保証

地震保険

保証額上限

50%

建替保証と地震保険の併用可能

随時イベント開催中!

詳しくはHPをご確認ください!



お気軽にお問合せください [受付時間] 10:00~17:00

0120-690-117

ずっと、愛される家。



AQURA HOME

自分たちらしさがカタチになる
フルオーダーメイド住宅



AQURA HOME

アキュラホーム西尾展示場

〒457-0025 名古屋市南区白雲町170番地
株式会社金子工務店
TEL 052-822-7713 / FAX 052-822-8482
愛知県知事許可(特-6)第11920号

目次・お知らせ

目次・お知らせ 1

妊娠カレンダー 2

妊娠したら 4

妊娠時の注意点 8

出産の準備・出産 10

産後の体と心の健康 11

子育てカレンダー 12

赤ちゃんの特徴 14

泣きやまないとき 15

乳幼児健診 17

赤ちゃんの歯 18

離乳食 19

子育て応援施設・応援サービス 21

お金と支援と悩み事 31

児童虐待の予防 37

子どもの遊び場 38

病院にかかりたい 40

災害に備えて 41

はぐみんカードとは

愛知県内(名古屋市を除く)にお住まいの18歳未満のお子さんの保護者と妊娠中の方に愛知県が発行している優待カードです。県内の協賛店舗・施設でカードを提示すると、店舗等が独自に設定した割引・ポイント加算等のサービスを受けることができます。



詳しくはこちら▶

碧南市LINE公式アカウント 子育て情報の配信について

碧南市の子育て情報を公式LINEより配信します!

- 子育て支援センターや児童センター、図書館などの行事案内
- 保健センターでの乳児健診や歯科健診の案内
- 幼稚園、保育園、児童クラブ、子育て支援センター等の臨時休業や緊急情報 など

登録方法 1 友達追加を行う

二次元コードを読み取る

右の二次元コードをスマートフォンで読み取る。
その後の画面で、「追加」をタップする。



登録方法 2 受信設定を行う

メインメニューにある受信設定を行う。(受信設定を行わないと子育て関係の配信は受信できません。)

- 1「子育て関係イベント・相談」「子育て・教育」のいずれかまたは両方を選択する。
「子育て・教育」を選択すると、イベント・健診・相談以外の子育て関係の受信ができます。
- 2「施設からの情報」の該当施設を選択する(任意)
臨時休館など施設からの緊急情報が受信できます。
- 3「お子さんの生年月日」を入力する(任意)
イベントや健診など一部の情報が、お子さんの年齢にあった内容のみ受信できるようになります。
- 4「妊娠中の方向けの情報」を選択する(任意)

・受信設定はいつでも何回でも変更可能です。・公式LINEでは子育て情報のほかに、まちの話題やイベント情報、資源ごみ等の前日通知などを配信しています。



問い合わせ先 こども課子育て支援係 ☎0566-95-9886

※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



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。

2025年11月発行 発行:碧南市
編集・デザイン:株式会社ジチタイアド

妊娠カレンダー

妊娠カレンダー

中期										後期													
6					7				8				9				10						
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
					2週間に1回										1週間に1回								
																							
約600g					約1,000g				約1,500g				約2,000g				約3,000g						
超音波画像で性別がわかるようになる					まばたきするようになる								体の器官がほぼ成熟する										
耳が聞こえ、音に反応するようになる																							
手足を動かすようになる													指しゃぶりでおっぱいを吸う練習をする										
					呼吸の練習が上手になり、肺が成熟し始める																		
					手足のむくみや下肢静脈瘤がでやすくなる				お腹が大きくなり足元が見えにくくなる				足の付け根が痛むことがある				破水・おしるし・前駆陣痛などのお産が始まる兆候がでてる						
胎動を感じ始める																	子宮が下がってくるため胃の圧迫感がなくなる						
					妊娠線ができることがある				内臓が圧迫され、胃のむかつき・頻尿・食欲低下などが起こりやすくなる														
妊娠高血圧症候群(高血圧・高血圧をともなう蛋白尿)、貧血、妊娠糖尿病に注意																							
便秘、おりものの増加、腰背部痛、寝苦しさ、足がつる、口臭など、マイナートラブルが増えてくる																							

妊娠したら



妊娠おめでとうございます!赤ちゃんがお腹の中で大きくなるにつれて、お母さんも心身ともに大きく変化し、実感がわいてくると思います。必要なものを揃えたり体調を整えたりしながら、新しい家族を迎える準備を始めましょう。

母子健康手帳の交付

母子健康手帳は、お住まいの保健センターに妊娠届を提出することで交付されます。

お母さんと赤ちゃんの健康に関する情報が記録される大切な手帳になるので、常に持ち歩き、なくさないようにしましょう。



妊婦健康診査(妊婦健診)

身体測定や血液、尿などの検査を行います。お母さんと赤ちゃんの健康状態を確認する大切な健診です。貧血や妊娠高血圧症候群などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育やお母さんの健康に影響することがあるので、定期的に健診を受け、安心して出産を迎える準備をしましょう。また、不安や困り事なども気軽に相談してみましょう。

働く方のための制度

休業制度 | 働く女性が安心して出産・子育てできるようにサポートする制度です。

産前休業 出産予定日の6週間前(双子以上の場合は14週間前)から、請求すれば取得できます。

産後休業 出産日の翌日から8週間は、就業することができません。ただし、産後6週間を経過後に、本人が請求し、医師から支障がないと認められた場合には就業できます。

育児休業 1歳に満たない子どもを育てる従業員は子どもが1歳6か月に達する日までの間、男女を問わず、希望する期間、育児のために休業することができます。さらに、子どもが1歳6か月に達した時点で保育所等に入れられないなどの一定の要件を満たす場合、最長で子どもが2歳に達する日まで休業期間を延長することができます。休業期間を分割して取得する場合は、最大2回までの分割取得が可能です。申請は、会社の規定に沿って育児休業申出書を提出しましょう。申出期限については就業規則等をご確認ください。

●育児休業給付金

1歳未満の子(保育所に入れられないなどの事情があれば最長2歳に達する日まで)を養育するために育児休業を取得したなどの一定要件を満たした方が対象で、原則として休業開始後6か月間は休業開始前賃金の67%、休業開始から6か月経過後は50%が支給されます。詳しくは最寄りのハローワークへお問い合わせください。

●産後パパ育休

令和4年10月1日から育休とは別に子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能になりました。申請時にまとめて申し出れば、最大2回までの分割での取得が可能です。

妊婦健康診査受診票、妊婦歯科健康診査受診票、パートナー歯科健康診査受診票

〈交付枚数と使用期限〉

受診票	交付枚数	使用期限
妊婦健康診査受診票	14枚	妊娠中
子宮頸がん検査	1枚	
妊婦歯科健康診査受診票	1枚	
パートナー歯科健康診査受診票	1枚	パートナー(妻)の妊娠中

※多胎の場合、5回分の妊婦健康診査が補助されます。

〈使用できるところ〉

- 妊婦健康診査受診票…愛知県内の医療機関
- 妊婦歯科健康診査受診票…碧南市内の指定歯科医療機関
- パートナー歯科健康診査受診票…碧南市内の指定歯科医療機関

※里帰りなどで他県の医療機関や助産所で受診をされる場合は、妊婦・産婦・乳児健康診査について償還払い(金額の払い戻し)が可能です。保健センターまでお問い合わせください。

問い合わせ先 健康課(保健センター)母子保健係 ☎0566-48-3752



クルルのおいしいオリゴ糖

北海道てんさい糖100%で作ったフラクトオリゴ糖シロップ

お砂糖の原料となる「てんさい(国産)」から作られたフラクトオリゴ糖シロップで、クセの無いスッキリとした甘さが特徴です。

保存料
不使用

カロリー砂糖比
45%カット

おなかの環境を良好に保つオリゴ糖

フラクトオリゴ糖は、消化されずに腸まで届き、善玉菌であるビフィズス菌などの栄養源となることで、腸内の環境を良好に保つ機能があります。

【特定保健用食品 許可表示】

本品はフラクトオリゴ糖を原料とし、おなかの環境を良好に保つよう工夫された食品です。

・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。・本品は、疾病の治療、予防を目的としたものではありません。

毎日約15gを
目安に



乳幼児からおじいちゃん・おばあちゃんまで!

お腹にやさしいおいしいシロップで 家族みんなニコニコ毎日♪

使いやすく保存も簡単。キッチンに1本あると、とっても便利な機能性甘味料です。

沖縄・奄美のきびオリゴ

国産さとうきび100%で作ったフラクトオリゴ糖シロップ

さとうきび本来の風味を生かしたコクのあるシロップは、お料理や飲み物のお供など、幅広く活躍します!

からだ思い!【原料】【おいしさ】【健康】にこだわり有り♪

- 沖縄・奄美産のさとうきび100%使用
- 保存料不使用
- カロリー砂糖比30%カット

ビフィズス菌の
増殖

腸内環境の
改善

便秘気味の方の
便通改善

お砂糖やハチミツの
代わりにどうぞ



【機能性表示食品 届出表示】届出番号G550

本品にはフラクトオリゴ糖が含まれます。フラクトオリゴ糖は、腸内の善玉菌であるビフィズス菌を増やし、腸内環境を改善し、便秘気味の方の便通を改善する機能があることが報告されています。

・本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。・本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。



お買い求めは、スーパーなどのお砂糖売り場へ!

ウェルネオシュガー株式会社

〒447-8506 愛知県碧南市玉津浦町3番地

お客様相談室

0120-341-310

月曜日～金曜日(祝日除く) 9:00～12:00、13:00～17:00

レシピはこちらで公開中! /

ウェルネオキッチン

検索

公式ホームページはこちら▶▶▶▶▶
<https://www.wellneo-sugar.co.jp/>



パパにできること

妊娠、出産、育児はママにとって大変な時期です。この大変な時期を乗り越えるには、パパの協力は必要不可欠です。ママや子どものためにできることはたくさんあります。パパとして主体的にかかわりましょう。



妊娠

妊娠中のママをサポートしよう！

【ママの様子】心身ともに変化が起きやすい

パパの役割

- 買い物など体の負担となる作業を引き受ける。
- 自分の身の回りのことはもちろん、ママの身の回りのことも手伝う。
- ママの心身の変化についてよく話を聞き、理解する。

ママと一緒に

- 妊娠15週頃までに病院・診療所・助産所などでどこで出産するか決めておこう。
- 安定期になったら両親学級を受講し、妊娠・出産・育児の知識を身につけよう。
- お腹をさわって胎動を感じたり、家族のコミュニケーションをとろう。
- どんな子どもに育ってほしいのかや、出産後の生活の役割分担などについて、たくさん話し合っておこう。
- 陣痛が始まって慌てないように、入院・出産・産後の準備・段取りを整えておこう。



① 注意しよう

ママの健康管理

ママの健康を気遣い、ママの前での喫煙はしないようにしましょう。また、感染症予防などパパ自身も健康管理に気をつけましょう。

いつでもママと連絡がとれるようにしておく

妊娠中は、いつ何があるかわかりませんので、常に連絡を取れるようにしておきましょう。

出産

いよいよ生まれる！出産にそなえよう！

【ママの様子】規則的な陣痛がはじまる

パパの役割

- ママが楽な姿勢をサポートする。
- 水分補給や消化の良い食事に気をくばる。
- ママがリラックスできる環境を整える。
- 病院の送迎やタクシーの手配、病院へ出かける際の準備をサポートする。

ママと一緒に

- 互いの実家など、必要な連絡先に連絡をしよう。
- 生まれたら、心からのねぎらいと祝福を。喜びを分かち合い、気持ちを安定させてあげよう。
- ママと話し合って赤ちゃんの名前を決めよう。

① 注意しよう

ママに付き添えるようにしておく

出産は何回経験してもママは不安になるもの。休暇をとるなどして、できるだけママに付き添えるよう準備をしましょう。



育児・家事の種類

家事や育児は夫婦で行うものです。ママのためにもどんな家事や育児の種類があるかわかって、積極的に参加しましょう！

いろんな育児

- | | | | | |
|---------|----------|-------------|---------------|-----------------|
| ● 寝かし付け | ● あやす、遊ぶ | ● 一緒に食事 | ● 授乳、離乳食 | ● 子どもの傷病時の対応 |
| ● オムツ交換 | ● 一緒にお風呂 | ● 子どもの送迎、移動 | ● 理解を示す | ● 子ども関係の行事参加 |
| ● 着替え | ● 一緒に遊ぶ | ● 話を聞く、話をする | ● 子どもの服の調達・管理 | ● 子どもの生活リズムを整える |

パパも育児休業を 取得できます！

育児休業は、法律で定められた子どもの養育のための権利です。育児休業の期間は、原則「子どもが生まれた日」から1歳になる前日までの1年間で、配偶者が専業主婦（夫）でも取得可能です。また、産後8週間以内の期間に育児休業を取得した場合は、特別な事情がなくても申出により再度の育児休業（産後パパ育休）が取得できます。

産後～8週間

産後のママを
いたわろう！

〔ママの様子〕 出産によるダメージを受けている

パパの役割

- ママの心と体のダメージや変化を理解する。
- 休暇などを活用してママをサポートする。
- 自宅の掃除など、ママと赤ちゃんを迎える準備をする。
- とくに産後すぐは、授乳以外の家事・育児を積極的に引き受け生活を整える。

ママと一緒に

- 1か月健診など、受診の予定を把握し、準備から一緒に行く。
- 出産後の手続きや届出を積極的に行おう。
- 赤ちゃんの一日のリズムを把握する（授乳・おむつ替えのタイミング、睡眠のリズム、機嫌など）。

① 注意しよう

産後の届け・手続きはお早めに！

産後の届けや手続きは期限があるものが多いです。早めに提出しましょう。

届 出	期 限
出生届	出産日を含め14日以内
健康保険加入	出産日を含め5日以内

手 続 き	期 限
乳幼児医療費助成制度	健康保険加入後から最初の受診までを目安に
児童手当	出生の翌日から15日以内
出産育児一時金	出産した翌日から2年以内
高額療養費制度	診察月の翌月から2年以内

子育て

ママといっしょに
子育てライフを楽しもう！

〔ママの様子〕 頭の中は子どものことでいっぱい！

パパの役割

- ママが休養できる時間を作る。
- 月齢に応じた遊びで、赤ちゃんとのコミュニケーションをとる。
- 乳児健診や予防接種、けがや病気などに対応できるようにしておく。
- ママから毎日子どもの変化や感じたことをきいて、話をしよう。

ママと一緒に

- 月齢に応じた子育ての知識を勉強しよう。
- 育児休業から職場復帰をした時に利用できる両立支援制度などを確認しよう。
- 夜中の授乳や夜泣きへの対応、日中の赤ちゃんのリズムなどを互いに把握し、夫婦で話し合って育児・家事を分担しよう。



① 注意しよう

赤ちゃんのための安全対策

誤飲、転落・転倒、やけどなどの事故を防止する対策をとろう。

妊娠したら

協力
しよう！

夫婦で家事分担

ママと相談して、パパの担当にチェックをつけてみましょう！

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ☐ 食事作り | ☐ お弁当作り | ☐ 洗濯 |
| ☐ 片付け、整理・整頓 | ☐ 掃除 | ☐ 買い物 |
| ☐ アイロンかけ | ☐ ゴミ出し | |
| ☐ 住居のメンテナンス | ☐ 食事の後片付け | |



パパママ教室

夫婦2人だけの生活から、赤ちゃんと一緒に生活が始まります。今までの夫婦関係に加え、「父親・母親・子ども」の3者の新たな関係作りも始まります。赤ちゃんとの暮らしについて体験を通して一緒に考えてみませんか。

〈 内 容 〉①赤ちゃんとの暮らし

赤ちゃんの様子、抱っこ、授乳、おむつ交換、お風呂の入れ方(沐浴)など、赤ちゃんの人形を使用し、実技演習を取り入れながら説明します。また、産後の関係性の変化や産後うつについてなど、ご夫婦で考える話題もお話します。

②赤ちゃん、なぜ泣くの?どう泣くの?

赤ちゃんの泣き声を体験してもらい、対応方法等について一緒に考えます。

〈場所・時間〉保健センター

9:15~12:00 (受付は9:00から)

〈持 ち 物〉母子健康手帳、筆記用具、水分

〈 費 用 〉無料

〈申し込み〉ネットから予約(開催日の2日前までにお申し込みください)

予約はこちら▶



〈そ の 他〉妊娠中であればいつでも参加できます。

つわりなどで体調のすぐれない時期は、体調が落ち着いてからの参加をおすすめしています。

〈 日 程 〉右の二次元コードからご確認ください。

妊婦相談・妊婦歯科相談・妊婦栄養相談

〈 対 象 〉市内在住の妊婦

〈 日 時 〉月曜日から金曜日(祝日・12月29日から1月3日を除く) 午前中

〈 場 所 〉保健センター 1階

〈持 ち 物〉母子健康手帳

〈 相 談 員 〉保健師、歯科衛生士、栄養士

〈申し込み〉要予約 電話で保健センターへ ☎0566-48-3752

〈電話相談〉8:30~17:15

妊娠したら

へきなん子育て支援アプリ「碧っ子ナビ」を活用しましょう

主な機能

- 母子健康手帳
- 離乳食サービス・アレルギーチェックシステム
- 予防接種スケジューラー管理
- 予約サービス
- 子育て情報の掲載
- アンケート機能
- 市内医療機関・子育て施設検索
- 多言語翻訳

ダウンロード
方法



Web版



iPhone



Android

問い合わせ先 健康課(保健センター)母子保健係 ☎0566-48-3752



親子で通える、地域密着型サービス大集合



@USED_TSUKATTECHO

親子で楽しむ！ USED品販売店 GRAND OPEN

もいちdo
ツカッテチョ at 明石公園となり

子育て中の「ちょうどいい」が見つかる、USED専門ショップです。
ベビーカーやおもちゃなどの子育てグッズはもちろん、
電化製品や家具・キャンプ用品まで広く取り揃えています。



その他色々グループで安心



不動産部門
(株)東海地所

子どもが増えたら、家も一緒にステップアップ！
碧南市で長年、地域密着の不動産事業を展開する東海地所では、アパートの紹介から
一戸建ての購入、空き家の利活用や
相続の相談まで幅広く対応しています。



買取部門
買取ル de もってこりん

赤ちゃんを迎える前に“おうちスッキリ”
しませんか？そんなママ・パパを応援します。
「もったいない」を「ありがとう」
に変えて、新しい暮らしを気持ちよくスタートで
きるお手伝いをします。

社長 神谷彦二 (かみやひこじ)

5児の父がつくる、親目線の安心空間！
碧南窯業(株)をはじめ様々な事業の傍ら、ボイスカウト
PTA活動などに積極的に参加！碧南市での子育てに寄り添い
地域に根付いた事業様々行っています！



どちらの相談もこちらから承ります！



不動産：碧南市久沓町60-1 0566-48-0200
愛知県知事免許(9)第014553号
買取：碧南市久沓町4-73 0566-55-7443
古物商許可：第543822201300号



妊娠時の注意点

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。



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。

服装

お腹が大きくなるにつれて、体の動きも制限されていきます。体を締め付けられないようなゆったりとした着心地で、体を冷やさず、楽に脱ぎ着できるものを選びましょう。

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。

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。

お酒

妊娠中の飲酒には、自然流産を引き起こすおそれや、知能障害・発育障害を伴う『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・対人関係などの障害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。





食事

お母さんの食事は、赤ちゃんの食事でもあります。①「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと、②緑黄色野菜を中心に、不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと、③体づくりの基礎となる肉・魚・卵・大豆などの「主菜」は適量を、④牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に・・・などを意識しましょう。

貧血



妊娠中は赤ちゃんにも栄養と酸素を送り続けるため、多くの血液が必要となります。そのため、血液中のヘモグロビンを作る材料である鉄が不足しやすくなります。また妊娠後期になると、赤ちゃんの発育のために母体に蓄積された鉄も使われるようになりますが、女性は妊娠前から鉄が不足しがちなこともあり、鉄欠乏性の貧血に陥りやすくなります。貧血を防ぐためには、鉄を多く含む食品（卵、赤身の肉、魚介類、大豆類など）と、鉄の吸収を良くするビタミンCを多く含む緑黄色野菜を上手にとり入れることが大切です。つわりなどで食事がとれないときは医師や助産師に相談しましょう。

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う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。

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、お父さん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。

新型タバコ (電子タバコ/加熱式タバコ)

新型タバコは有害物質が少ないと思われていますが、健康へのリスクが低いわけではありません。妊婦さんや周囲の人は、従来のタバコと同様に喫煙をしないようにしましょう。

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。



出産の準備・出産



お母さんの心と体の準備

妊娠37週～41週は正期産と呼ばれ、赤ちゃんがいつ生まれてもよい状態です。この時期になるといつ破水、陣痛が来てもおかしくありません。遠出は控え、入院の準備をすませておきましょう。出産後は育児に追われてしまうので、産後の生活についてじっくり話し合っておくことも大切です。予定日を過ぎてても焦らなくて大丈夫です。赤ちゃんは生まれるタイミングを見計らっています。落ち着いてその時を待ちましょう。

入院の準備



出産する施設によって、サポート内容や予め準備されているものが違います。施設で準備しているものや、持参しないといけないものを事前に確認し、入院時に慌てないようにしておきましょう。また、陣痛タクシーがあれば登録、予約をしておくこと陣痛時等に慌てずに済みます。

●入院手続きに必要なもの

☐ 母子健康手帳 ☐ 健康保険証 ☐ 診察券 ☐ 印鑑

準備したものにチェックをつけましょう!

●入院中・退院時に必要なものの例

☐ 産褥ショーツ ☐ 産褥パッド ☐ 生理用ナプキン ☐ 授乳用ブラジャー
☐ パジャマ ☐ 母乳パッド ☐ タオル、バスタオル ☐ 洗面用具
☐ 湯のみ ☐ スリッパ ☐ 赤ちゃんの肌着、服 ☐ おくるみ

出産の兆候

出産の兆候として、おしるし、陣痛、破水などがありますが、兆候が全て現れるわけではなく、個人差があります。おしるしはピンク色や茶色っぽい血の混ざった粘液で陣痛の始まる数日前に出てきます。陣痛は出産が近づくにつれ間隔が短くなります。一般的には、陣痛の間隔が10分より短くなり、それが1時間以上続いたら入院するタイミングです。赤ちゃんは外に出ようと、回旋しながら産道を降りていきます。羊水の入った袋が破け(破水)赤ちゃんの頭が出てくると、あとひとふんばりです。

誕生

おめでとうございます!新しい家族の誕生です!



低出生体重児の届出

2,500g未満(低出生体重)の赤ちゃんが生まれた時は、母子保健法で届出が必要です。低出生体重児届出票(兼赤ちゃんお誕生おめでとう訪問連絡票)を記入の上、届出をお願いします。

新生児訪問

〈対象者〉生後28日以内の母子で希望者 〈訪問者〉保健師等
〈申し込み〉電話で保健センターへ ☎0566-48-3752

赤ちゃんお誕生おめでとう訪問(生後2か月頃)

保健師が、ご自宅を訪問し、子育て情報、保健センターでの相談や3か月児健診の日程等ご案内します。

〈対象者〉全産婦とその子 〈申し込み〉不要

産婦・乳児等健康診査受診票

〈交付枚数と使用期限〉

受診票	交付枚数	使用期限
産婦健康診査受診票	2枚	出産後8週以内
新生児聴覚検査受診票	1枚	生後28日以内
乳児健康診査受診票	2枚	1歳1か月になる前日まで

〈使用できるところ〉愛知県内の医療機関

※里帰りなどで他県の医療機関や助産所で受診をされる場合は、妊婦・産婦・乳児健康診査について償還払い(金額の払い戻し)が可能です。保健センターまでお問い合わせください。

問い合わせ先 健康課(保健センター)母子保健係 ☎0566-48-3752

産後の体と心の健康



出産という大仕事を終えたお母さんは、見た目以上に疲れています。

また、産後は心身の急激な変化に慣れない育児も重なり、お母さんにとってはとても大変な時期です。

一人で抱え込まず、周囲のサポートを受けて、できるだけ身体を休める時間を作りましょう。

しっかりと休養をとりましょう

産後は、妊娠・出産によるダメージに加え、赤ちゃん中心の生活で思った以上に疲れがたまります。夜中の授乳などでまとまった睡眠がとれないため、日中も十分に休みましょう。

体の回復を最優先に

妊娠・出産で変化したり弱ったりしている体が妊娠前の状態に戻っていく過程で、色々な体の不調が現れることがあります。

そのため、産後は無理をせずとにかく体を休め、回復を最優先させましょう。

- 赤ちゃんと一緒にこまめに昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間の母乳育児以外のことはお父さんに任せる、日中は行政や民間のサービスを利用するなどして、周囲と協力しましょう。
- 家事などはできるだけ周囲の人に任せて、自分の体調管理と赤ちゃんの世話に専念しましょう。

産後1週間前後

マタニティーブルーズ

赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、ちょっとしたことで涙が出たり、イライラしたり、疲れやすかったり。産後数日から心が不安定になる状態のことを「マタニティーブルーズ」と呼びます。

出産直後の急激なホルモンの変化や出産・育児に伴う生活環境の変化などが原因で起こるものですが、産後2週間ほどで自然に落ち着いてきます。

病的なものではないため、必要以上に心配することはありませんが、産後うつにつながることもあります。長引く場合には早めに出産した施設や専門機関に相談しましょう。



産後2週間すぎ

産後うつ



産後2週間ほどを過ぎても、気分の落ち込みが続くときは、産後うつの可能性があります。

発症する時期には個人差があり、症状についても、気分の落ち込み、食欲不振、不眠などさまざまです。マタニティーブルーズとは違い、産後うつは心の病気です。

悪化させないためにも、早めに専門医の適切な治療を受けましょう。

また、周囲の人の理解と協力も大切です。「頑張れ」「母親なんだから」といった言葉がけは、お母さんを追い詰めてしまうこともあるので控えましょう。

産後ケア事業(宿泊ケア・通所ケア・訪問ケア)

お母さんと赤ちゃんが、心身を休めながら育児や授乳の相談などを、指定医療機関および助産所等で受けられます。

〈対象〉出産後1年を経過していない産後ケアを必要とする者

〈利用の方法〉事前申請が必要です。保健センターにご相談ください。

〈利用の日数・時間・料金〉利用は母子1組につき、宿泊ケア・通所ケア・訪問ケアを合わせて7日間までです。

利用料等が必要です。

〈指定実施機関〉市役所ホームページにてご確認ください。

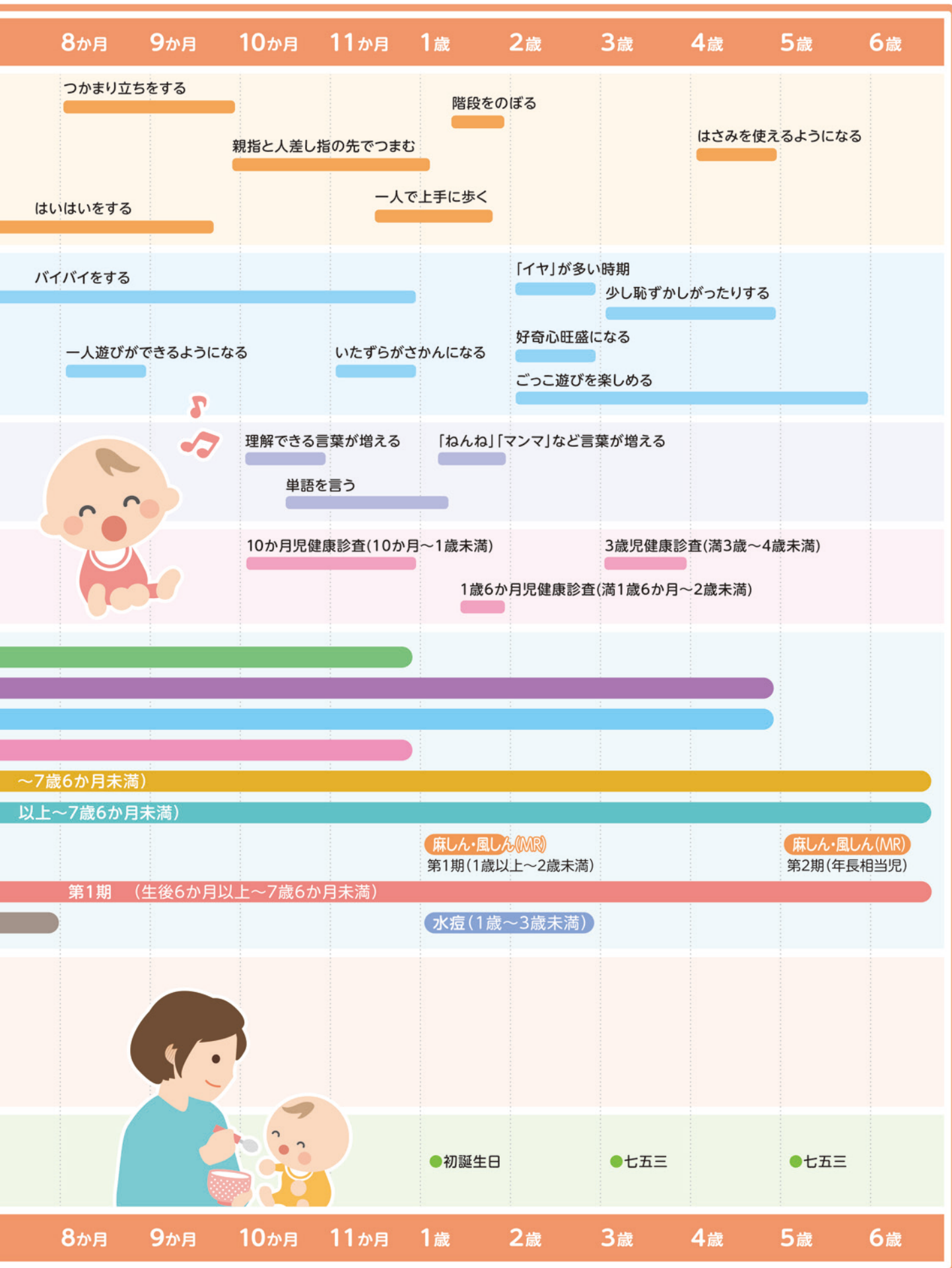
詳しくはこちら▶



問い合わせ先 健康課(保健センター)母子保健係 ☎0566-48-3752

子育てカレンダー

		妊娠	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月
赤ちゃんの様子 ※発達には個人差があります	運動				ガラガラを握る		物に手を伸ばす		おすわりをする	
						首がすわる		寝返りをする		
	社会性				人の顔をじっと見る		声ができる方に顔をむけるようになる			
					あやすと笑う					
	言語				「アーウー」と声を出すようになる					
健康診断		妊婦健康診査				3～4か月児健康診査(3～5か月未満)				
			先天性代謝異常等検査(生後5～7日目)							
予防接種			B型肝炎(生後1歳未満)							
					ヒブ(インフルエンザ菌b型)(生後2か月以上～5歳未満)					
					小児の肺炎球菌(生後2か月以上～5歳未満)					
			BCG(生後1歳未満)							
					四種混合(ジフテリア・百日ぜき・破傷風・ポリオ)(生後2か月以上)					
					五種混合(ジフテリア・百日ぜき・破傷風・ポリオ・ヒブ)(生後2か月以上)					
									日本脳炎	
					ロタウイルス感染症(出生6週0日～)					
助成金制度 手続き		●母子健康手帳交付 ●妊婦支援給付金								
			●出生届(生まれた日を含めて14日以内) ●児童手当(0歳～高校生年代まで) ●子育て支援医療費助成事業(0歳～高校生年代まで) ●未熟児養育医療給付(0～1歳未満)							
										
行事			●命名式 ●出生届の提出 ●お宮参り							
						●生後100日目お食い初め				
		妊娠	0か月	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月



赤ちゃんの特徴

私たち一人ひとりが違うように、赤ちゃんもそれぞれに個性があり、成長スピードもそれぞれです。成長に関するさまざまな情報を知っておくことも大事ですが、情報だけにとらわれ過ぎないようにしましょう。赤ちゃんとの時間は、そのときだけのものです。その瞬間を楽しみながら、大切に過ごしましょう。

0～2か月

産声から始まり、生まれて初めてのことばかりの赤ちゃんは、すべてを泣くことで伝えようとします。この時期の「泣き」は、お腹がすいていたり、おむつが濡れていたり、疲れたり、飽きてしまったり…全てが赤ちゃんからのメッセージです。目はぼんやりしていますが、耳はよく聞こえています。鼻も発達していてお母さんやおっぱいの匂いがわかります。



3か月～

3か月ごろには、相手を見分けることができるようになります。顔をじっと見つめたり、声のするほうを向くなど、周囲に関心を示します。4か月ごろになると、首がしっかりしてきてお母さんの顔はわかるようになり、声を出しはじめます。それに答えるように、話しかけるなどしてコミュニケーションをとってみましょう。



6か月～

寝返りをする、体を乗り出す、しがみつくなど、お母さんに近づこうとするようになります。しっかりと受け止めてあげましょう。また、離乳食がはじまる時期でもあります。お母さんが気持ちにゆとりをもって、赤ちゃんといふことを楽しめるといいですね。



8か月～

お座り、ハイハイができるようになってきます。初めての場所で不安そうにしたり、人見知りをしたりすることもあります。成長の上で大事な発達のひとつです。周囲の状況を判断できていないときは、信頼できるお母さんやお父さんの反応を頼りにします。泣いてしまったら、抱きしめて安心させてあげてください。



1歳半～

1歳を過ぎると、意味を持った単語を発するようになります。表現する力がまだ追いついていないので、ゆっくりと最後まで聴いてあげることが大切です。聴いて言葉を覚えていく時期になるので、耳を傾けて会話を楽しみましょう。また、自我が芽生える時期です。やりたいということを温かく見守りましょう。離乳が完了するのがこの頃です。



乳幼児揺さぶられ症候群を予防しましょう

乳幼児揺さぶられ症候群とは、赤ちゃんが全身を激しく揺さぶられることで脳のまわりの血管や脳の神経が引きちぎられてしまうことです。赤ちゃんの頭は体に比べて大きく、揺さぶられることで脳自体や脳神経・眼の網膜などが傷つき、重い障がいが残ったり、命にかかります。なだめても泣きやまないなどでストレスを感じたら赤ちゃんから少し離れて、気持ちを落ち着かせることが大切です。無理に泣きやませようとはせず、決して激しく揺さぶらないようにしてください。





形成外科・皮膚科・美容皮膚科 ますだ皮ふクリニック

当院はあざ治療に特化したクリニックです。

乳児の気になるあざだけでなく、
慌ただしい子育てで自分のことを放置しがちになってしまう

ママも、あらゆる肌の悩みをご相談下さい。

一人ひとりに合った、より良い治療法、
日々のケアについてご提案させていただきます。



受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:00	●	●	●	/	●	▲	/
15:45~18:30	●	★	●	/	●	■	/

★：火曜日の午後診療は、16:45~18:30となります。
▲：土曜日午前の一般診療の窓口受付は、初診・再診ともに11:30までとなります。
■：土曜日の午後診療は14:00~16:30の完全予約制となります。
※当院をはじめて受診される方は、最終受付時間の15分前に受付終了となります。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●	/
15:00~16:00 <完全予約制>	★	★	★	/	★	■	/
16:00~18:30	●	▲	●	/	●	/	/

★：処置（完全予約制） ▲：火曜日の午後診療は16:45~18:30となります。
■：土曜日の午後診療は14:00~16:30の完全予約制となります。

ご予約・お問合せはこちら
☎0566-71-0036

形成外科・皮膚科・美容皮膚科
ますだ皮ふクリニック

〒446-0045愛知県安城市横山町八左214番地1
〈休診日〉木曜日・日曜日・祝日



泣きやまないとき

赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前。

とは言うものの、赤ちゃんが泣きやまないと、不安になることもあるでしょう。

ストレスを感じ、つい感情的になってしまうことがあるかもしれません。

そんなときは、周囲に協力をお願いしたり、行政・民間サービスを利用したりして、

1人で抱え込まないようにしましょう。



●赤ちゃんが泣きだしたら

まずは赤ちゃんの様子を見て、どうして泣いているのか理由を探ってみましょう。

泣きやませる方法は、原因や赤ちゃんによってさまざまです。いろいろな方法を試してみましょう。

ただ、夕方のたそがれ泣きや夜泣きのように、これといった理由もなく泣き出してしまうこともあります。

背中などに異物や傷、
できものなどが
ないか確認する



おむつを替えてみる

汚れているときだけでなく、
しめすぎが原因なことも



抱っこや
おんぶをしてみる



母乳やミルクを
あげてみる



部屋の温度調節や、
服を脱ぎ着させて
体温調節をしてみる



歌を
うたってみる



外を散歩する、
ドライブに
連れていく



また、赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいたときの状態を
思い出させてあげるのも効果的な場合があります。

- おくるみで包んであげる
- 「シー」という音を聞かせる
- ビニール袋をクシャクシャさせる

夜泣き

夜泣きには、明確な原因や対策がありません。睡眠リズムが安定していない、寝る前に遊びすぎて興奮しているなど、赤ちゃんや月齢によってさまざまな理由が考えられます。

まずは、抱っこや添い寝で安心させてあげましょう。昼間に散歩して陽の光を浴びる、お昼寝の時間を調節するなどして生活リズムを整えることで、予防や改善につながる場合があります。

親が夜泣きで疲れをためないよう、協力し合うことが大切です。



●こんなときは要注意

泣き方や様子に普段と違うところがあれば、注意深く様子を見て、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

見たことが
ないほど
激しく
泣いている



機嫌が悪く、
ぐったり
している



発熱や嘔吐、
下痢などの
症状が
ある等



●何をやっても泣きやまない・・・

色々な方法を試しても泣きやまないときは、赤ちゃんをベビーベッドなどの安全なところに寝かせたり、ほかの人に抱っこしてもらったりして、すこしの間赤ちゃんから離れて休憩してみてください(長時間の放置はやめましょう)。

お茶を飲んだり、好きな音楽を聴いたり、電話で話したりして、リラックスしましょう。

泣きやまないからといって、自分を責めてはいけません。

泣かれてイライラするのはよくわかりますが、イライラして赤ちゃんをあやしても赤ちゃんは決して泣きやみません。

気持ちが落ち着いたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。

先輩からのメッセージ

ママの声



パートナーや身内の協力を得られないときは、ベビーシッターなどを利用するのも一つの手です。
また、赤ちゃんサークルなどに参加してみるのもオススメ。
同じ悩みをもつママたちがたくさんいて、ママも赤ちゃんもよい気晴らしになります。

成長するにつれて泣きの回数も減り、楽になっていきます。必ず終わりがくるので安心してください。
1人で抱え込まず、周囲を頼って休息する、食事をしっかりとることを心がけましょう。もう少しの辛抱です。

パパの声



赤ちゃんが泣きやまないときほど、パパの出番です。
「ママでだめならパパでもだめだろう…」ではなく「ここで泣きやんだらパパになつくチャンスだ!」
くらいの心持ちで!
ドライブに連れていったり、肩車をしたり、いつもは通らない道を散歩したり…
パパにしかできないことも沢山あるはず。まずは自分が楽しむことから考えていきましょう!



乳幼児健診

●乳幼児健診を受けましょう

乳幼児健診は、赤ちゃんが順調に育っているかを確認し、健やかな成長を支援するものです。発達の流れや病気などの早期発見、赤ちゃんの成長・発達や育児に対するアドバイス、相談を行うことを目的としています。また、集団健診では他のお母さんや赤ちゃんとも会えるため、情報を共有する、コミュニティの輪を広げるといった機会にもなります。自治体から案内が来たら、事前にしっかり確認しておきましょう。

身体測定

身長・体重・頭囲などを計測します。
体重の増加など、順調に育っているか、発達状況に問題がないかを確認します。



問診・内科健診

心音や呼吸音

聴診器をあてて心雑音がないか、また呼吸音に左右差や異常音がないかを確認します。

お腹

触診して異常な張りがないか、その他便秘の症状やおへそのかわき具合などを確認します。

運動機能や神経系

運動機能に異常がないか、正しい反応が見られるか確認します。

生殖器

そけいヘルニアや陰嚢水腫、停留精巣(睾丸)などの症状がないかを確認します。

その他

皮膚や視覚、聴覚などの診察も行います。

問診

健診を経て、専門医から説明や質問を受けます。
気になることがあれば積極的に質問し、不安を解消しましょう。



赤ちゃんの成長のこと、日々の育児のことなどを医師や保健師に相談できるよい機会です。
聞きたいことや心配ごとを事前にメモしておき、聞き忘れのないようにしましょう。

乳幼児健康診査

健診名	概要	お知らせ等
3か月児健康診査	身体測定、内科診察、集団での話、個別相談	対象者に、個別に案内を配布します
1歳6か月児健康診査	身体測定、内科診察、歯科診察、個別相談 フッ化物塗布(希望者)	対象者に、個別通知します フッ化物塗布は、実費300円が必要です(※)
3歳児健康診査	身体測定、内科診察、屈折検査(スポットビジョンスクリーナー)、眼科診察、歯科診察、個別相談、 尿検査 フッ化物塗布(希望者)	対象者に、個別通知します フッ化物塗布は、実費300円が必要です(※)

(※)支払いは、PayPayの利用が可能です。

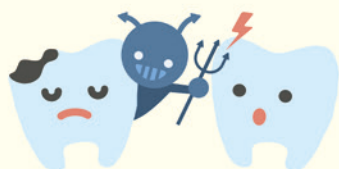
赤ちゃんの歯

乳歯が生えはじめるのは生後6～9か月と、赤ちゃんによって差があります。

きれいな乳歯を保つことは、きれいな永久歯や正常な歯並び・噛み合わせへの第一歩です。

赤ちゃんのころから正しいケアを心がけ、心配なことがあるときは小児歯科の先生に相談しましょう。

むし歯の予防



生え変わるからといって乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯にむし歯菌が感染したり、歯並びが悪くなる危険性があります。丈夫な歯を育てるためにも、小さいころから歯みがきを習慣づけましょう。ダラダラ食いをしない、甘味(砂糖)の多い菓子類・飲料は控えめにする、よく噛んで食べるなど、正しい食生活を心がけることも大切です。

また、生まれてすぐの赤ちゃんの口の中はほぼ無菌です。スプーンなどの共有は避け、むし歯菌をうつさないようにしましょう。

歯みがきの習慣



乳歯が生える前は口のまわりや頬をマッサージしたり、乳歯が生えてきたら歯ブラシを持たせたりして、小さいころから歯みがきに慣れさせることが大切です。自分でみがけるようになったら、一緒にみがいてお手本を見せたり、「上手にみがけたね」と褒めたりして、楽しく歯みがきができる習慣をつけましょう。

仕上げみがき



歯みがきを自分でしたがるなどの自我が芽生えてきたら、その気持ちを大切にしてください。ただし、子どもではどうしてもみがき残しがでてしまうため、必ず仕上げみがきを行いましょう。

また、子どもが歯ブラシを使用する際は、のどをついてしまわないよう、遊びながらの歯みがきに注意してください。

フッ化物で丈夫な歯



生えた直後の歯は柔らかく、むし歯になりやすい状態です。上下の歯が4本ずつ生え揃ってきた頃に、歯を硬くしむし歯の予防にもなるフッ化物を塗布するのが効果的だと言われています。近くの小児歯科に相談してみましょう。ただし、フッ化物を塗れば絶対にむし歯にならないというわけではないので、毎日の歯みがきもしっかり行いましょう。

赤ちゃんの歯



食べること以外にも、しゃべったり、表情を作ったり、ものを噛んで脳に刺激を与えたりと、歯には多くの役目があります。毎日の歯みがきや歯科での定期健診などで、お口のトラブルを未然に防ぐことを心がけ、健康で丈夫な歯を育てましょう。

小児歯科健康診査

健診名	概要	その他
2歳児歯科健康診査	歯科診察、個別相談	フッ化物塗布は、実費300円が必要です(※)
2歳6か月児歯科健康診査	フッ化物塗布(希望者)	

(※) 支払いは、PayPayの利用が可能です。

問い合わせ先 健康課(保健センター)母子保健係 ☎0566-48-3752

離乳食

赤ちゃんは成長に伴い、母乳や育児用ミルクなどではエネルギーや栄養素が不足するようになっていきます。

少しずつ食事に慣れていくために赤ちゃんの成長に合わせて用意するのが、離乳食です。

赤ちゃんの成長に合わせて、献立や調理の形態を変化させ、食べられる食品の量や種類を少しずつ増やしていきます。

食べる経験を通じて生活リズムを整え、食べる意欲をはぐくみ、食べる楽しさを体験していけるように、お母さんと赤ちゃんのペースを大事に、無理なく進めていきましょう。

また、離乳食は食事や生活リズムが形づくられる時期のため、家族で食生活を見直し、整えましょう。

● 離乳食開始の目安

離乳食の開始は生後5～6か月頃が適当と言われていますが、赤ちゃんの発育や発達はそれぞれです。赤ちゃんの様子をよく観察しながら進めましょう。首がしっかりすわって寝返りができる、支えると5秒以上座れる、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる、食べ物に興味を示すなどが、開始時期の目安です。

アレルギー反応がでた際に病院に駆け込めるように、初めての食品は午前中に少量ずつ与えるようにしましょう。
また、かつては離乳食の開始前に果汁を与えると言われていましたが、果汁やイオン飲料を与える必要はありません。

5～6か月頃 離乳食初期



● 離乳食の回数

1日1回

● 授乳回数

離乳食後の母乳・育児用ミルクのほか、母乳・育児用ミルクは授乳のリズムに沿って欲しがらるだけ。

● 調理形態

なめらかにすりつぶしたもの

ポイント

この時期は、離乳食を飲み込むことと、その舌ざわりや味になれることが目的です。
反応を確かめながら、少しずつ始めてみましょう。

7～8か月頃 離乳食中期



● 離乳食の回数

1日2回

● 授乳回数

離乳食後の母乳・育児用ミルクのほか、母乳は授乳のリズムに沿って欲しがらるだけ。育児用ミルクは1日3回くらいに。

● 調理形態

舌でつぶせる固さのもの

ポイント

つぶした食物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込みやすいようにとろみをつけるなど工夫しましょう。平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

9～11か月頃 離乳食後期



● 離乳食の回数

1日3回

● 授乳回数

離乳食後の母乳・育児用ミルクのほか、母乳は授乳のリズムに沿って欲しがらるだけ。育児用ミルクは1日2回くらいに。

● 調理形態

歯ぐきでつぶせる固さのもの

ポイント

食欲に応じて、離乳食の量を増やしていきます。
このころから手づかみ食べが始まります。固さや触感を体感し、自分の意志で食べようという行動につながるため、積極的にさせましょう。
丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待ちましょう。

12～18か月頃 離乳食完了期



● 離乳食の回数

1日3回

● 授乳回数

母乳または育児用ミルクは、離乳の進行状況に応じて与える。

● 調理形態

歯ぐきで噛める固さのもの

ポイント

離乳の完了期ですが、母乳は欲しがれば無理せず与えましょう。離乳とは、母乳を飲まなくなることはありません。このころは、食べものを手でつかみ、前歯で噛み取る練習をするようになります。これによって一口量を覚えていきます。徐々にスプーンなどを使うようになり、自分で食べることが育まれていきます。

病気のときの離乳食

病気の症状や程度によるので、医師の指示に従いましょう。赤ちゃんの機嫌がよく、食欲もある場合は、水分補給を中心に様子を見ながら離乳食を与えてもよいでしょう。



管理栄養士などと一緒に“離乳食のコツ”を学びませんか？

本などでは分かりにくい「固さ」や「味」を体験できます！

お子さんを
連れて参加でき、
交流もできますよ

離乳食教室 前期

★離乳食をこれから始める、または始めたばかりの親子向けの教室です。

- 〈対象〉4～6か月頃のお子さんと保護者
- 〈日程〉毎月第4水曜日(祝日等により変更あり)
- 〈時間〉13:15～14:15
- 〈場所〉保健センター
- 〈内容〉離乳食前期の進め方・食べさせ方・試食
- 〈申し込み〉電話等予約(定員20組)

離乳食教室 後期

★離乳食開始から2か月以上経ち、2～3回食に進めている親子向けの教室です。

- 〈対象〉7～11か月頃のお子さんと保護者
- 〈日程〉偶数月第3金曜日(祝日等により変更あり)
- 〈時間〉10:00～11:15
- 〈場所〉保健センター
- 〈内容〉7～11か月頃の発達と子どもへの関わり方、
離乳食後期の進め方、食べる意欲の作り方、試食
- 〈申し込み〉電話等予約(定員20組)

離乳食教室 完了期

★1回3回食が安定し、固形の離乳食に慣れ、前歯が生えてきたお子さん向けの教室です。

- 〈対象〉1才～1才半頃のお子さんと保護者
- 〈日程〉奇数月第3金曜日(祝日等により変更あり)
- 〈時間〉10:00～11:15
- 〈場所〉保健センター
- 〈内容〉1才～1才半頃の発達と子どもへの関わり方、
離乳食完了期の食生活と好き嫌いについて、
咀嚼の練習、試食
- 〈申し込み〉電話等予約(定員20組)

問い合わせ先 健康課(保健センター)母子保健係 ☎0566-48-3752



子育て応援施設・応援サービス

赤ちゃんサロン

生後5か月までの赤ちゃん和妈妈を対象にしたサロンです。

出産後、ずっと家の中に引きこもっていたり、時にはそんな毎日を息苦しく感じてしまい、子どもの寝顔に癒されるのに泣き声や抱っこに少し疲れていませんか。少し勇気を出して、親子で保健センターまで来てみませんか。

母子保健推進員【通称：母推（ぼすい）さん】と保健センターの保健師がお待ちしております。

日時：月2回木曜日、10:00～11:30

詳しくはこちら▶



サロンって何をしているの???

●ふれあい遊びの紹介

サロンの最初(10時過ぎ)にやっています。

●参加している人との交流

誰かと話したい、親子で外出したい。そんな思いをもって参加している方ばかりです。

同じ時期に子育てをしている方とおしゃべりをして育児をふりかえてみませんか。

●子育ての大先輩の母推さんとおしゃべり

育児のコツを聞けると思いますよ！

●わが子の発育チェック

身長・体重の計測を希望者にしています。ただし、育児相談は行っていません。

体重増加の心配がある方・計測相談を希望の方は、

育児相談(毎週月曜日・9:00～11:00)をご利用ください。

問い合わせ先 健康課(保健センター)母子保健係 ☎0566-48-3752



碧南市 赤ちゃんの駅

乳幼児を抱える保護者の外出を支援する取組みとして、次の施設内の授乳スペースを「赤ちゃんの駅」に指定しています。授乳やおむつ替えなどで気軽に利用してください。

施設名	利用できる日	利用できる時間	備考
碧南市役所 1F ベビールーム	月曜日～金曜日	AM8:30～PM5:15	給湯設備有り
碧南市民病院 1F ベビールーム	月曜日～金曜日	AM8:30～PM5:00	給湯設備有り
あおいパーク 授乳室(レストラン隣)	火曜日～日曜日	AM9:00～PM9:00	お湯は事務室又はレストランで提供可
明石公園 授乳室(観覧車隣)	火曜日～日曜日	AM9:00～PM5:00 (11月～2月はPM4:00まで)	お湯は事務室で提供可
海浜水族館授乳室	火曜日～日曜日	AM9:00～PM5:00	お湯は事務室で提供可
東部児童センター 休養室	火曜日～日曜日	AM9:30～PM5:45	お湯は事務室又は給湯室で提供可
棚尾児童センター 空スペース	火曜日～日曜日	AM9:30～PM5:45	お湯は給湯室又は給湯室で提供可
保健センター授乳室	月曜日～金曜日	AM8:30～PM5:15	お湯は事務室で提供可
こどもプラザ ららくるにしばた 1F授乳室	水曜日～月曜日	AM9:30～PM5:45	お湯は事務室で提供可
こどもプラザ こころつくしんかわ 授乳室	木曜日～火曜日	AM9:30～PM5:45	給湯設備有り

*施設の休館日は利用できません。

- ◆授乳場所は、利用者のプライバシーが確保されています。
- ◆おむつ替えができる設備やスペースがあります。ただし、使用後のおむつやごみ等については各自でお持ち帰りください。
- ◆調乳用のお湯が提供できます。
- ◆調乳、授乳およびおむつ替えの前後の手洗いができる設備が授乳室内または、近くににあります。

問い合わせ先 こども課子育て支援係 ☎0566-95-9886



子育て支援センター

子育て支援センターでは、子育て家庭における育児不安等についての相談及び子育てサークル活動を通して、地域全体の子育て支援活動を行います。詳しくは、各センターのホームページをご覧ください。

●あらこ子育て支援センター

〈住所〉 碧南市笹山町3-29
(荒子保育園内)
〈電話番号〉 0566-42-0197

●にしばた子育て支援センター

〈住所〉 碧南市札木町3-202
(西端保育園内)
〈電話番号〉 0566-42-1504

●たなお子育て支援センター

〈住所〉 碧南市汐田町5-34
(棚尾保育園内)
〈電話番号〉 0566-41-4978

●ららくるにしばた 子育て支援センター

〈住所〉 碧南市三度山町2-53
〈電話番号〉 0566-43-3434

●こころつくしんかわ子育て支援センター

〈住所〉 碧南市山神町8-35
(へきなん福祉センターあいくる内)
〈電話番号〉 0566-42-5569



ホームページ

●とーぶ子育て支援センター

〈住所〉 碧南市照光町5-3
(東部市民プラザ内)
〈電話番号〉 0566-93-1195

●たなおっこ子育て支援センター

〈住所〉 碧南市汐田町2-28
(棚尾公民館・棚尾児童センター内)
〈電話番号〉 0566-48-2278

●かしの木子育て支援センター

〈住所〉 碧南市大浜上町5-1
(かしの木保育園内)
〈電話番号〉 0566-46-9200



ホームページ

●へきなんこども園 子育て支援センター

〈住所〉 碧南市松本町73番地
(へきなんこども園内)
〈電話番号〉 0566-41-7394



ホームページ

●第2へきなんこども園 子育て支援センター

〈住所〉 碧南市縄手町5-61
(第2へきなんこども園内)
〈電話番号〉 0566-42-8222



ホームページ

●碧のうさぎ保育園 子育て支援センター

〈住所〉 碧南市向陽町1-57-1
(碧のうさぎ保育園内)
〈電話番号〉 0566-95-3987



ホームページ



住まいのSTORE

APLAN

碧南市の不動産の事なら

・土地の購入・新築分譲住宅の購入・太陽光発電及び
蓄電池・住まいのリフォームなど
お気軽にご相談ください♪

一生に一度の
大きな買い物だから
私たちはお客様一人
ひとりの想いに寄り添い
住まいに関するお手伝いを
誠心誠意努めて
参ります。

住まいの
夢・希望を
お手伝い。

※写真は弊社建築の施工事例です



株式会社エイプラン

不動産



www.aplan.co.jp



〒447-0056 碧南市千福町2-111-1
TEL (0566) 46-4455 FAX (0566) 46-4444

0120-011-100

■ 公認・愛知県地建物取引業協会会員 ■ 公認・全国地建物取引業協会会員 ■ 東海不動産公正取引協議会加盟 ■ 不動産取引業特許愛知県・第18024号 ■ 建築業許可・愛知県知事許可・第3・第2753号 ■ 一般建築士事務所・愛知県知事登録・第4・第5865号