



マチレット

2025年 岩出市

妊娠・子育て ガイド



岩出市 こども家庭センター

〒649-6256 岩出市金池92番地

TEL 0736-67-6081 FAX 0736-61-2411

★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。

★広告の掲載内容は岩出市が推奨していることを表すものではありません。

お子さまのお口の健康のために

小児歯科専門医を かかりつけ医に しませんか

当院は、0才から長く自分の歯で噛めるお口を目指して、
むし歯予防に取り組んでいます。

小児歯科専門医在籍

むし歯になってからではなく、むし歯にならないように歯
医者に来ていただけるよう、お口の健康のためのアドバイ
スをいたします。

小児歯科専用のフロアを設け、お子さまとコミュニケー
ションをとりながら歯科医院は怖くないということを知
ってもらえるように心がけています。また、**小児矯正も
40年以上の実績**がありますので、お気軽にご相談ください。



日本小児歯科学会認定
小児歯科専門医
金尾 貴子

むし歯にならないように通っていただくために

当院では、**ご自身のお口の状態を記録し
ていく「お口の健康ノート」**をお渡しして
おります。

初めてご来院いただいた日から記録を
続けることで、お口の環境改善をご自身
で確認できるため、**予防や早期発見・早
期治療**に役立てていただけます。



お気軽にお問合せください

初診受付・お問合せ

お電話受付時間
8:30~19:00(土午後・日祝を除く)



0120-50-6480

つながらない場合は▶073-432-0500

ご家族みんなのかかりつけ医として

当院では、0才の赤ちゃんからおじいちゃんおばあちゃん
まで**親子3世代にわたって通える歯科医院**として、皆さま
のお口の健康をサポートいたします。

**患者さま一人ひとりのご
要望や症状、年代に合わ
せたきめ細やかな治療**
を行います。



金尾歯科医院

〒640-8343 和歌山県和歌山市吉田537

駐車場あり

紀勢本線JR「和歌山」駅から徒歩5分
友田町5のバス停より徒歩3分

●休診日/日曜・祝日・土曜午後

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:00	●	●	●	●	●	●*	★
14:00~18:00	●	●	●	▲	●	★	

▲…木曜の午後診療は15:00~となります

★…土曜午後、日曜は矯正診療日となります ※…土曜の午前は8:30~の診療となります

HPはこちら



あいさつ

岩出市は、和歌山県の北部に位置し、緑豊かな和泉山脈が連なり、紀の川が流れ、自然が豊かで子育てに最適なまちです。

岩出市では、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、子育て世代の皆さまに妊娠期から知っ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、子育て期には誰もがいろいろな不安や悩みを抱えます。

心配な時、不安な時、ひとりで悩まずにどうぞ相談してください。

そしてこの冊子が、岩出市で安心して出産・子育てができる一助となることを願っています。

また、岩出市子育てアプリの配信がはじまりました。あわせてご活用ください。



▲Android



▲iOS

岩出市 こども家庭センター

もくじ

■ 岩出市の主な母子保健事業	1	■ 赤ちゃん和妈妈のための	
■ 妊娠がわかったら	3	子育て期プラン	15
■ 赤ちゃん和妈妈のための		■ 赤ちゃんとの生活	17
妊娠期プラン	4	■ 産前産後のメンタルヘルス	22
■ 教室紹介	6	■ みんなで子育て	25
■ 妊娠時の注意点	7	■ 起こりやすい事故	26
■ 出産後		■ 災害に備えて	27
～赤ちゃんが生まれたら～	11	■ 子ども救急相談ダイヤル	28
■ 産後の家族計画	14		

※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

岩出市の主な母子保健事業

母子健康手帳交付

- ・妊婦健康診査受診票の交付
- ・妊婦のための支援ギフト
(1回目)
- ・岩出市子育てアプリの登録
- ・妊産婦アクセス支援
- ・初回妊娠判定受診費支援

妊婦訪問

- ・妊娠7か月アンケート
(子育てアプリで妊娠33週までに回答)
- ・妊娠8か月電話訪問
▶詳しくはP4～5へ

こころていえ
▶詳しくはP6へ

パパママ教室A
▶詳しくはP6へ

通知 1歳児健康相談

- ・身体測定
- ・栄養士による集団指導、個別相談
- ・保健師による個別相談

通知 1歳8か月児健康診査

- ・医師・歯科医師の診察
- ・身体測定
- ・保健師による個別相談
- ・歯科衛生士による集団指導

通知 2歳6か月児健康相談

- ・身体測定
- ・保健師による個別相談
- ・保育士による体をを使った
遊びの紹介

予防接種の
お知らせ

出産

- ・産婦健康診査費用の助成
 - ・1か月児健康診査受診費用の助成
 - ・新生児聴覚検査費用の助成
- ▶詳しくはP11～12へ

赤ちゃん訪問

- ・妊婦のための支援ギフト
(2回目)
- ・おむつ配布事業

乳房ケア相談
▶詳しくはP6へ

健康相談
▶詳しくはP6へ

4か月までの
パパママ教室B
▶詳しくはP6へ

通知 7か月児健康診査

- ・医師の診察
- ・身体測定
- ・保健師による個別相談

通知 4か月児健康診査

- ・医師の診察
- ・身体測定
- ・保健師による個別相談

4か月ごろ
離乳食教室

通知 3歳6か月児健康診査

- ・医師・歯科医師の診察
- ・身体測定
- ・保健師による個別相談
- ・目の屈折検査

妊娠がわかったら

母子健康手帳は岩出市こども家庭センター(岩出市金池92番地)に妊娠届を提出することで交付されます。

①母子健康手帳の使い方

母子健康手帳は、妊娠初期からお子さんが大きくなられるまで、お母さんとお子さんの一貫した健康記録になります。健康診査や健康相談を受ける時、予防接種を受ける時には必ず持参して必要に応じて記入してもらい、お母さんとお子さんの健康と発育の記録として利用してください。

②妊婦健康診査について

妊娠するとお母さんのからだには色々な変化が起こり、お腹にいる赤ちゃんは日々発育します。妊婦健康診査は、妊娠中のお母さんの健康状態や赤ちゃんの発育状態などを定期的に観察する大切な健診です。安心して安全に出産を迎えられるようにするために、健診を受けましょう。

注意

妊婦健康診査受診票(健診費用補助券)

- ・和歌山県内の定められた医療機関等で使用できます。
- ・妊婦健診の補助券になりますので紛失しないようにきちんと保管してください。
- ・必ず、住所、氏名、電話番号、生年月日を記入してください。
- ・医療機関等の窓口へ提出してください。(毎回、補助券を持って行ってください)
- ・転出した場合、お渡ししている補助券は使用できません。転出先で交換してもらってください。

- 里帰り出産等で県外医療機関を受診の場合は、事前に岩出市こども家庭センターにご連絡ください。必要書類(妊婦健康診査費等助成申請書・医療機関発行の支払証明書)をお渡ししますので、出産後に書類・領収書・母子健康手帳・未使用の妊婦健康診査受診票をご持参のうえお越しください。必要な書類については、ウェブサイトからもダウンロードして頂くことができます。



岩出市
ホームページ

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(2023年11月時点)。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。

●産後パパ育児休

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。

妊娠中の働き方

妊娠中は、時間外労働、休日労働、深夜業の免除を請求できます。

変形労働時間制がとられる場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働しないことを請求できます。また、医師等から指導があった場合には「母性健康管理指導事項連絡カード」を利用して事業主に伝えましょう。

家族写真を撮ろう

出張撮影
致します！

季節ごとの撮影会や
写真サークルも
企画中！
公式 LINE から
配信してます！！



📷 お宮参り・家族写真

神社さんや公園、ご自宅に出張
して撮影させていただきます！
所要時間 60 分～ 90 分

平日 ￥33,000 -
土日祝 ￥36,300 -

※価格は税込です
※遠方の場合出張料金がかかります



📷 七五三・成人

神社さんやお城、ご自宅に出張し
て撮影させていただきます！
所要時間 90 分～ 120 分

平日 ￥38,500 -
土日祝 ￥41,800 -

※価格は税込です
※遠方の場合出張料金がかかります



Hug育

子育てサークルもやってます！

Hug育(はぐはぐ)という子育てサークルもやってます！みんなで集まってお話したり、ご飯を作って食べたり、写真を撮りに出かけたり、ママと子どもがやりたいことやるサークルです！

サークルについても公式 LINE からお気軽にご連絡ください♪



カメラマンの
小川美佳です！
私がお撮りします！



詳しくは
こちらから！
公式 LINE



Ogawa Photo Works
オガワフォトワークス

住所 和歌山県紀の川市西三谷 316-22
TEL 090-6304-9262
URL <http://opworks.jp/>

赤ちゃん和妈妈のための妊娠期プラン

	前期																					
妊娠月数	1				2				3				4				5					
妊娠週間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
健診					4週間に1回																	
胎児の発達																						
赤ちゃんの体重					約4g				約20g				約120g				約250g					
赤ちゃんの様子					体の各器官の形成が始まる 人間らしい顔・体つきになる 口をもぐもぐしたり、飲み込みの練習を始める 胎盤完成 元気に動くようになる 薬や感染症の影響を受けやすい																	
自分や家族ですること					☐ 妊娠届出をする ☐ 母子健康手帳と妊婦健診受診券等を受け取る ☐ 妊娠届出時の面談を受ける ☐ 出産する病院を決めて、予約をする ☐ 里帰り出産の場合は、帰省先で病院を決め、分娩予約する ☐ 妊婦健診を受けて、妊娠中の食事や生活など自身と赤ちゃんの健康管理をする ☐ 赤ちゃんと自身の健康のためにお酒、たばこをやめる ☐ 家族や周囲の人に近くでの喫煙はしないように配慮してもらう ☐ 岩出市子育てアプリに登録する ☐ 医師や助産師 ☐ 育児グッズを ☐ 産科機関等で ☐ 市が実施する ☐ 妊娠6か月の ☐ アンケート(妊 ☐ 娠8か月の ☐ 近所の小児科 ☐ 緊急時や産前																	
お仕事関係					☐ 出産予定日を職場に伝える。妊娠中の働き方(時間外労働、休日労働、深夜業の制限など)の希望を伝え、相談する ☐ 体調が悪い場合は医師や助産師に相談し、「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する ☐ 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は職場に申請する ☐ 産休について会社に報告し、取得する(出産後の働き方の希望を伝える) ☐ 育休について家族で話し合い会社へ申請する～産後パパ育休も創設されました!～ ☐ 仕事の引継ぎの準備をする																	

出産予定日
年 月 日

地区担当保健師/助産師
/

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



に助言を受けながら、体重管理をする
準備する
実施している妊婦教室・両親学級に参加する
「パパママ教室」、「こころていえ」に参加する
訪問または電話相談を受ける(妊婦訪問)
娠7か月)を子育てアプリで返信する
面談を受ける(☐電話 ☐来所 ☐訪問 ☐その他)
や地域の交流の場(地域子育て支援拠点など)の情報を集め、足を運んでみる
産後のサポートについて家族で話し合っておく

- ☐ 産前産後のサービス(産後ケア事業等)について利用を検討する
- ☐ 上の子の出産時の体制を考える(一時預かり、ファミリーサポート等)
- ☐ 入院セットを準備する
- ☐ 出産時の連絡先リストを作る(産院・タクシーなど)
- ☐ 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える
- ☐ 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う
- ☐ 必要に応じ保育所入所について情報収集しておく
- ☐ 陣痛が始まったときの病院までの交通手段などを確認する

妊娠、出産、育児休業等に関してハラスメントを受けた・
解雇されたなどのお困りごとはありませんか?

妊娠、出産、育児休業等に関して
ハラスメントを受けた・解雇された
などでお困りの方はこちら





各教室の詳細の確認や予約は子育てアプリから

パパママ教室 A

- 内 容** 妊娠中の過ごし方(妊婦体操)・産後のメンタルヘルス、新生児の赤ちゃんについてのお話、赤ちゃんの抱っこ体験、着替え体験・パパの妊婦体験など質問コーナー
- 対 象** 妊婦・夫(妊娠28週から37週未満までの妊婦)
- 時 間** 午前9時30分～11時30分(受付時間は、午前9時15分～9時30分)
- 日 程** 岩出市ホームページまたは岩出市子育てアプリからご確認いただけます
- 場 所** 岩出市総合保健福祉センター3階 小ホール
- 持ち物** 母子健康手帳、筆記用具(必要な方)
- 予 約** 岩出市子育てアプリ
☎0736-67-6081



産前・産後サポート事業(こころていえ:妊婦さんのくつろぎサロン)

- 内 容** 妊婦同士の交流を通して、ゆったりお茶を飲みながら、楽しい時間を一緒に過ごしませんか。
- 対 象** 妊婦
- 時 間** 午前9時30分～11時30分(出入り自由)
- 日 程** 岩出市ホームページまたは岩出市子育てアプリからご確認いただけます
- 場 所** 岩出市総合保健福祉センター2階 日常生活訓練室
- 持ち物** 母子健康手帳

乳房ケア相談

- 内 容** 赤ちゃんの体重測定・授乳(母乳・ミルク)や育児の相談・乳房トラブル相談
- 対 象** 妊婦・授乳期のお母さんと赤ちゃん
- 日 程** 毎週火曜日(平日のみ)午後1時～3時(岩出市子育てアプリで予約)
- 場 所** 岩出市総合保健福祉センター1階
- 持ち物** 母子健康手帳・タオル2枚(必要時おむつ・着替え・ミルク)
- 予 約** 岩出市子育てアプリ

パパママ教室 B

- 内 容** 赤ちゃん体操、健康運動指導士によるママの体操、質問コーナー
- 対 象** 産婦・生後1か月～4か月までの赤ちゃん
- 時 間** 午前10時～11時30分(受付時間は、午前9時45分～10時)
- 日 程** 新生児訪問の際に案内します。岩出市ホームページまたは岩出市子育てアプリからご確認いただけます
- 場 所** 岩出市総合保健福祉センター3階 小ホール
- 持ち物** 母子健康手帳、バスタオル
- 予 約** 岩出市子育てアプリ

健康相談

- 内 容** 身体計測、育児や栄養などの相談
- 対 象** 希望されるすべての年齢(申し込み不要。混み合うと少しお待ちいただくことがあります。ご了承ください。)
- 日 程** 毎週月曜日(平日のみ)午前9時30分～11時
- 場 所** 岩出市総合保健福祉センター1階
- 持ち物** 母子健康手帳

理想の住まいに出逢えます！

子育て世代に ピッタリな 住まい選び。

こんな時代だからこそ
ゆとりを残す
マイホーム計画を！



ぼくも、わたしも うれしい未来。

キッチン・お風呂・洗面台・トイレ・給湯器

もしもの時も安心！

メーカー保証

2年のところ...

10

設備保証
年間。

住まいづくりの第一歩
展示場を見学しよう！

阪南貝掛展示場

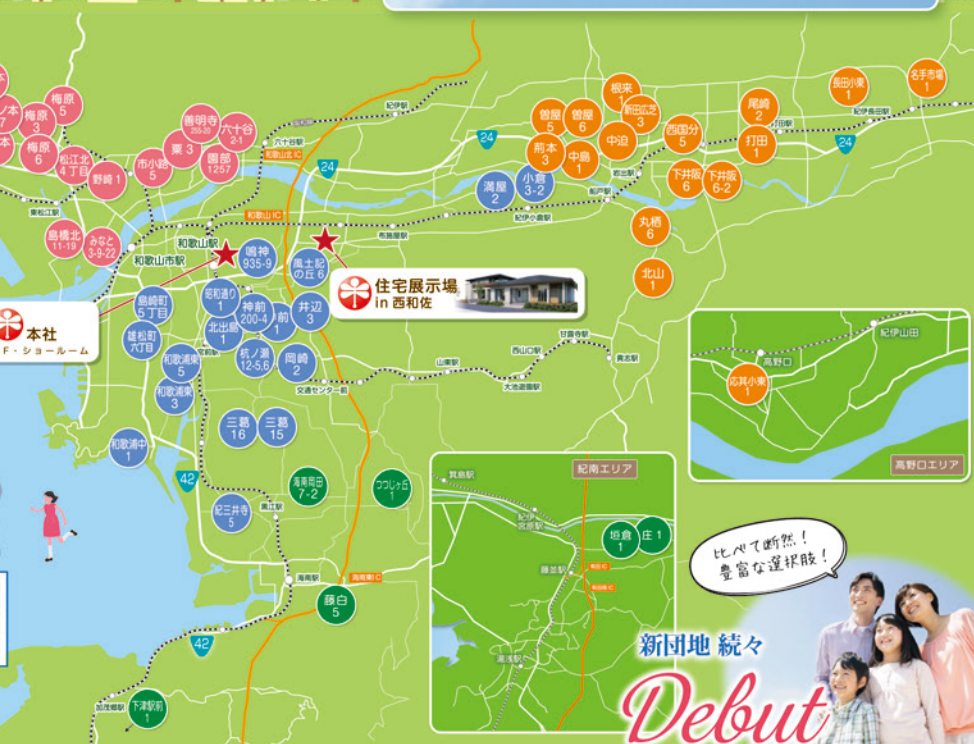


- ① 広いウッドデッキの平屋
- ② 屋上庭園付きの二階建て

西和佐展示場



- ① 中庭のある平屋
- ② 吹き抜けリビングの二階建て



比べて断然！
豊富な選択肢！

新団地 続々

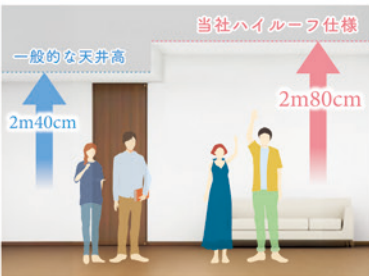
Debut



※掲載情報は 2024 年 11 月 20 日時点のものととなります。最新の情報につきましてはお問い合わせ下さい。

体感してみてください！「天井高 2m80cm」

高さも広さ！当社ハイルーフ仕様は一般的な天井高 2m40cm を超える「天井高 2m80cm」！この違いを体感できるモデルハウスを広いエリアでご用意しております！見学随時大歓迎です！



地震の揺れに強い、家事仕事に楽になる、
リビングに家族が集まる、だから高熱費もお得に。

「平屋」といえば、こうふくホーム。



家族をもっと身近に
平屋の邸宅



住まいはやっぱり！

お問い合わせはこちらまで（日曜・祝日も営業致しております！）

携帯・PHSからもご利用いただけます。サンキュー

0120-39-5029



チラシ番号

2025-3

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。

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。

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。

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・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



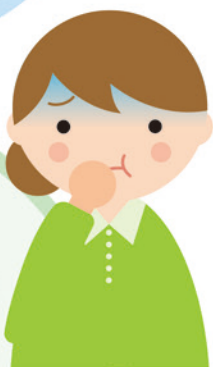
お母さんの食事は、赤ちゃんの食事でもあります。①「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと、②緑黄色野菜を中心に、不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと、③体づくりの基礎となる肉・魚・卵・大豆などの「主菜」は適量を、④牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に・・・などを意識しましょう。

貧血



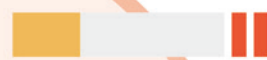
妊娠中は赤ちゃんにも栄養と酸素を送り続けるため、多くの血液が必要となります。そのため、血液中のヘモグロビンを作る材料である鉄が不足しやすくなります。また妊娠後期になると、赤ちゃんの発育のために母体に蓄積された鉄も使われるようになりますが、女性は妊娠前から鉄が不足しがちなこともあり、鉄欠乏性の貧血に陥りやすくなります。貧血を防ぐためには、鉄を多く含む食品（卵、赤身の肉、魚介類、大豆類など）と、鉄の吸収を良くするビタミンCを多く含む緑黄色野菜を上手にとり入れることが大切です。つわりなどで食事がとれないときは医師や助産師に相談しましょう。

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。

妊娠時の注意点

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)
妊娠前の体重 kg ÷ m ÷ m = BMI kg/m²

妊娠前の体格	体重増加量指導の目安
低体重(やせ): BMI 18.5未満	12~15kg
ふつう: BMI 18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度): BMI 25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上): BMI 30.0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

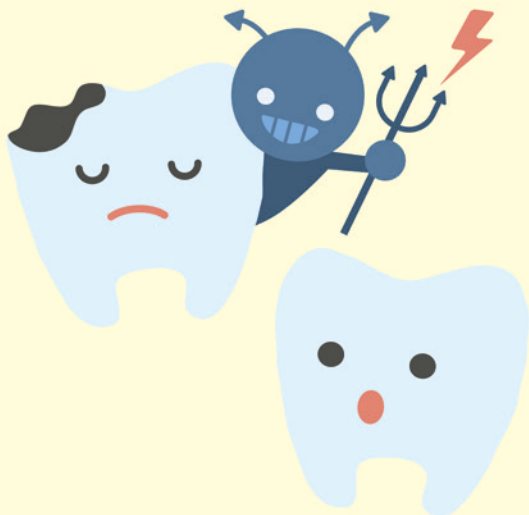
新型タバコ (電子タバコ/加熱式タバコ)

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。



妊娠中の歯のケア

むし歯の予防



妊娠中はむし歯や歯周病になりやすく、歯周病菌は流早産や低出生体重児に影響すると言われています。つわりがおさまる4～5か月頃に歯科健診を受診されることをお勧めします。

乳歯は妊娠初期から作られます



乳歯や一部の永久歯は妊娠6週目頃からつくりはじめられ、妊娠4か月頃から成長し、少しずつかたくなり歯の形を作ります。産まれてくる赤ちゃんのためにもお母さんの口腔健康管理が大切です。

歯科健康診査について

妊娠中に歯科健診費用を1回助成します。(治療費は除く)

【注意点】

- ・受診時は妊婦歯科健康診査受診票と母子健康手帳を受診医療機関にご提示ください。
- ・妊娠中であることを伝えてください。
- ・治療が必要になる場合がありますので、健康保険証をご持参ください。(治療は自己負担)
- ・指定医療機関外で受診する場合は、補助対象外です。
- ・事前に受診医療機関に連絡をしてから受診してください。



妊娠中の栄養

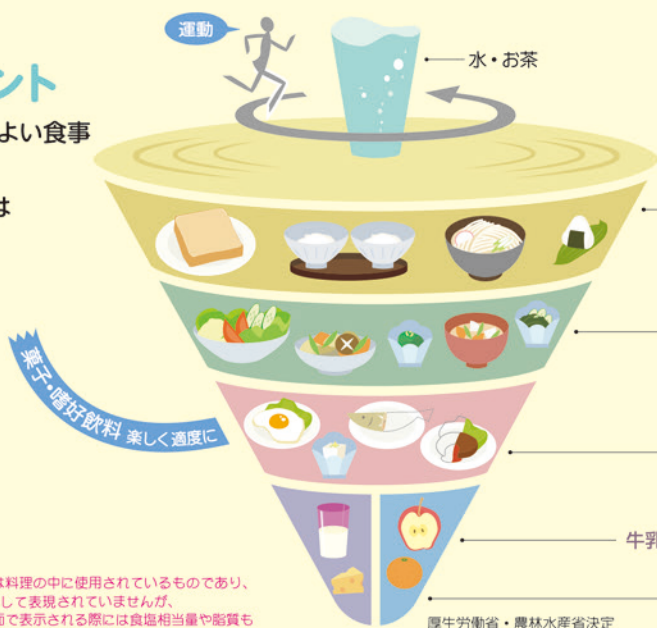
お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

主食 **副食** **主菜** **牛乳・乳製品** **果物** の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストで示しています。

コマ本体は1日の食事の量と内容を、中心軸は水分を表し、コマはそのエネルギーで回転(運動)します。

コマを回す 4つのポイント

- ①適量でバランスのよい食事
- ②十分な水分
- ③菓子や嗜好飲料は
楽しく適度に
- ④適切な運動



！ 食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も含めて情報提供されることが望めます。

厚生労働省・農林水産省決定

	1 日分付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期
主食	5～7 つ(S.V.)	—	—	+1
副食	5～6 つ(S.V.)	—	+1	+1
主菜	3～5 つ(S.V.)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 つ(S.V.)	—	—	+1
果物	2 つ(S.V.)	—	+1	+1

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」(2005年)に、食事摂取基準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加筆

妊娠時の注意点

成人病胎児期発症説(DOHaD)

「赤ちゃんの将来の健康や成人病(生活習慣病)のかかりやすさは胎児期や生後早期(新生児・乳幼児期)の環境に影響を受ける」という概念があります。



妊娠中の低栄養、過栄養、栄養のアンバランス



お腹の中の赤ちゃんも偏った栄養状態に



生活習慣病になりやすい素因が赤ちゃんの遺伝子に作られる



乱れた食生活、ストレス、運動不足等で成人病(生活習慣病)が発症

出産後～赤ちゃんが生まれたら～

出生届

生後14日以内に母子健康手帳、出生届出用紙(出産した医療機関でもらえます)を持参して市役所の市民課へ届出してください。

児童手当

児童手当は、子育てにかかる費用の一部を、児童手当として支給することにより、子どもと暮らし、子どもを養い、守り育てる方の生活を安定させ、生活の質が高まるよう支援することが目的です。

児童手当は、出生した日の翌日から数えて15日以内に手続きをしないと、出生した日の翌月から支給されない場合がありますので、ご注意ください。

手続きは岩出市役所 子ども家庭課 子育て支援係(岩出市金池92番地)になります。

産婦健康診査

産後のお母さんの心や身体の様子や授乳・育児の状況を確認するために産婦健康診査費用を助成します。

実施内容

- 原則として、出産後2週間前後と出産後1か月前後の2回
 - 問診、診察、体重、血圧測定、尿検査(蛋白・糖)、こころの健康チェック(エジンバラ産後うつ問診票)
- ※産後2週間の健康診査は、医師の判断により実施されないことがあります。
- ※お子さんの健診料金は含みません。

助成金額

- 1回につき上限5,000円
- (定められた項目以外の検査及び助成額を上回った場合は自己負担となります。)

実施機関

- 和歌山県内の協力医療機関(産科・産婦人科)または助産所

受診方法

- 妊娠届出時に発行する産婦健康診査受診票を利用して医療機関で受診してください。

持ち物

- 産婦健康診査受診票、母子健康手帳、健康保険証

【和歌山県外で受診される場合】

和歌山県外の医療機関では、受診票を利用できません。受診料金は一旦自己負担となりますが、公費負担額の規定の範囲内で健診費用を還付します。(申請が必要となります。)

詳細については、受診前に岩出市こども家庭センターまでお問い合わせください。

1か月児健康診査

乳児の1か月児健康診査費用を助成します。

助成金額

- 1回につき上限6,000円

新生児聴覚検査

出産後、お子さんの聴覚を確認するために、新生児聴覚検査費用を助成します。

実施内容

- 原則として、初回・確認検査あわせて上限5,000円
(定められた項目以外の検査及び助成額を上回った場合は自己負担となります。)

実施機関

- 和歌山県内の協力医療機関(産科・産婦人科)または助産所

受診方法

- 妊娠届出時に発行する新生児聴覚検査受診票を利用して医療機関で受診してください。

※和歌山県外で受診される場合、新生児聴覚検査を実施していない医療機関や助産所で出産された場合について

和歌山県外の医療機関では、受診票を利用できません。検査費用は一旦自己負担となります。後日、下記の必要書類(①～⑤)をご持参のうえ、岩出市総合保健福祉センター内こども家庭センターにお越しください。

- ①申請書
- ②医療機関発行の支払証明書
- ③領収書
- ④母子健康手帳
- ⑤未使用の新生児聴覚検査受診票

申請をすると、公費負担額の規定の範囲内で検査費用を還付します。

ご不明な点がございましたら、事前に、岩出市総合保健福祉センター内こども家庭センターまでお問い合わせください。

新生児訪問

生後2か月頃を対象に、保健師または助産師が、出産後のお母さん・赤ちゃんの全戸訪問を実施しています。訪問させて頂ける日時を調整するため、生後2か月頃にお電話させていただきます。(助産師は、携帯電話から電話をする場合があります。)

生後2か月より前に訪問を希望の方は、ご連絡ください。

お問い合わせ 岩出市こども家庭センター ☎0736-67-6081



乳幼児健康診査・健康相談

岩出市では、4か月児健康診査・7か月児健康診査・1歳児健康相談・1歳8か月児健康診査・2歳6か月児健康相談・3歳6か月児健康診査を実施しています。

対象の方には、個別通知しております。

予防接種

生後2か月までに、予防接種についてお知らせをします。医療機関（小児科）にご予約のうえ、安全に受けましょう。

※岩出市内の小児科において小児予防接種予診票のデジタル化を実施しています。



[予防接種についてはこちら](#)

保育所(園)等の利用について

保育所(園)等の利用や申し込みについてはウェブサイトからご確認いただけます。



[保育所\(園\)についてはこちら](#)



幼稚園の利用について

幼稚園の利用や申し込みについてはウェブサイトからご確認いただけます。



[和歌山中央幼稚園
についてはこちら](#)



[おのみなと紀泉台幼稚園
についてはこちら](#)

市内認可外保育施設等の利用について

市内認可外保育施設等の利用や申し込みについてはウェブサイトからご確認いただけます。



[市内認可外保育施設等についてはこちら](#)



産後の家族計画

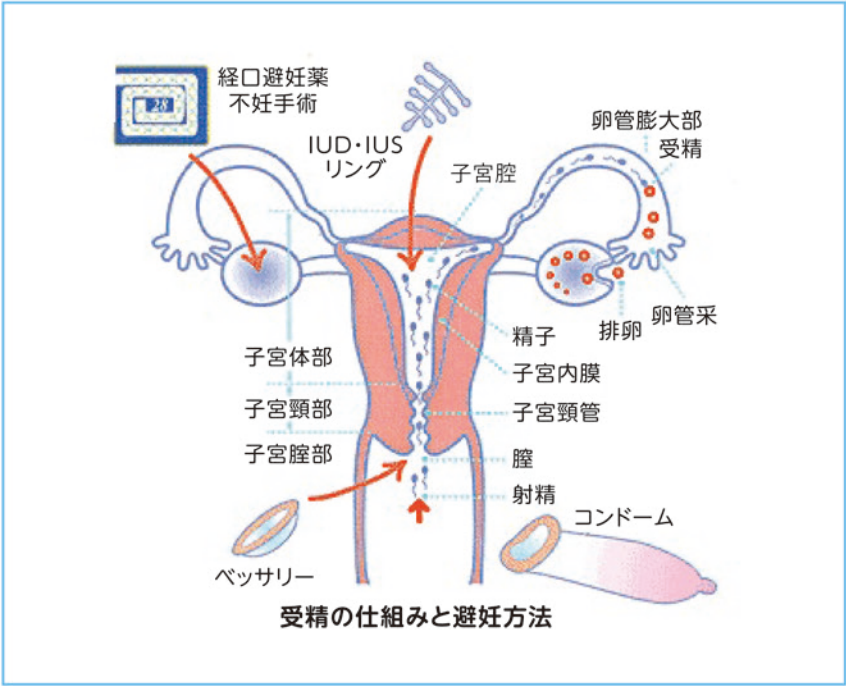
妊娠・出産は夫婦、そして家族など周りの人々の人生に大きな影響を与えます。出産と次の妊娠の間隔について夫婦でよく話し合い、子どもを望まない時期には確実に避妊をすることが大切です。

産後の夫婦生活

1か月健診で医師の許可がでるまでは控えましょう。

●産後の避妊

産後しばらくは排卵がなかったり、周期も不規則ですが徐々に正常に戻ります。また、月経の前に排卵がおこるので、一度も月経をみることなく妊娠する可能性があります。最初の夫婦生活から避妊を実践していきましょう。



●避妊方法

	コンドーム	子宮内避妊器具 (IUD・IUS)	低用量ピル	不妊手術
方 法	コンドームを男性の性器に装着して避妊するポピュラーな避妊方法です。	器具を子宮内に挿入し、受精卵が子宮内膜に着床するのを防ぐ方法です。	毎日、薬を服用することで、排卵を抑制する。また、受精卵が着床しづらくなります。	女性は卵管を、男性は精管を切り離し、結紮する方法。
時 期	1か月健診後	月経開始後 医師の判断による	授乳が終了してから	分娩直後に手術することが多い
長 所	・手軽に入手できる ・性感染症の予防になる	・長期使用が可能 ・男性の協力が得られないとき	・月経周期が規則的になる ・月経痛の軽減 ・月経量の減少	避妊効果が高い
短 所	正しく使用しないと、失敗率が高くなる	・子宮に異常がある場合は使用できない ・定期的に交換が必要	・慣れるまで副作用(吐き気・頭痛・むくみ)がある ・性感染症の危険がある	術後元に戻すことができない
避妊効果	○ 破れる可能性あり	◎	◎	◎



教育保育目標

心身ともにたくましく 心豊かな子どもを育てる

- 強くたくましく、みんなと協力できる子ども
- 豊かな感性を持ち、いきいきと表現する子ども
- あいさつができ、決まりを大切にする子ども

子どもたちが未来を語る時、その瞳は
イキイキと輝いています。
そして、輝く瞳には、いつも好奇心や
可能性が満ち溢れているのです。
山崎北こども園は、そんな子どもたちの
夢や希望をやさしく見守り、大きく育む
場所でありたいと願っています。

社会福祉法人ようすい会

認定こども園

山崎北こども園

〒649-6256 和歌山県岩出市金池 354

☎ 0736-62-0732



赤ちゃん和妈妈のための子育て期プラン

		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		おもちゃの持ちか	
	社会性				人の顔をじっと見る		首がすわる		おすわり	
	言語				あやすと笑う		寝返り			
	予防接種									



- ☐ 肺炎球菌① ☐ 肺炎球菌② ☐ 肺炎球菌③
☐ B型肝炎① ☐ B型肝炎②
☐ ロタウイルス① (ロタテック) ☐ ロタウイルス② (ロタテック) ☐ ロタウイルス③ (ロタテック)
☐ ロタウイルス① (ロタリックス) ☐ ロタウイルス② (ロタリックス) ※ロタウイルスは種類によって回数が異なります。
☐ 5種混合① ☐ 5種混合② ☐ 5種混合③

☐ BCG

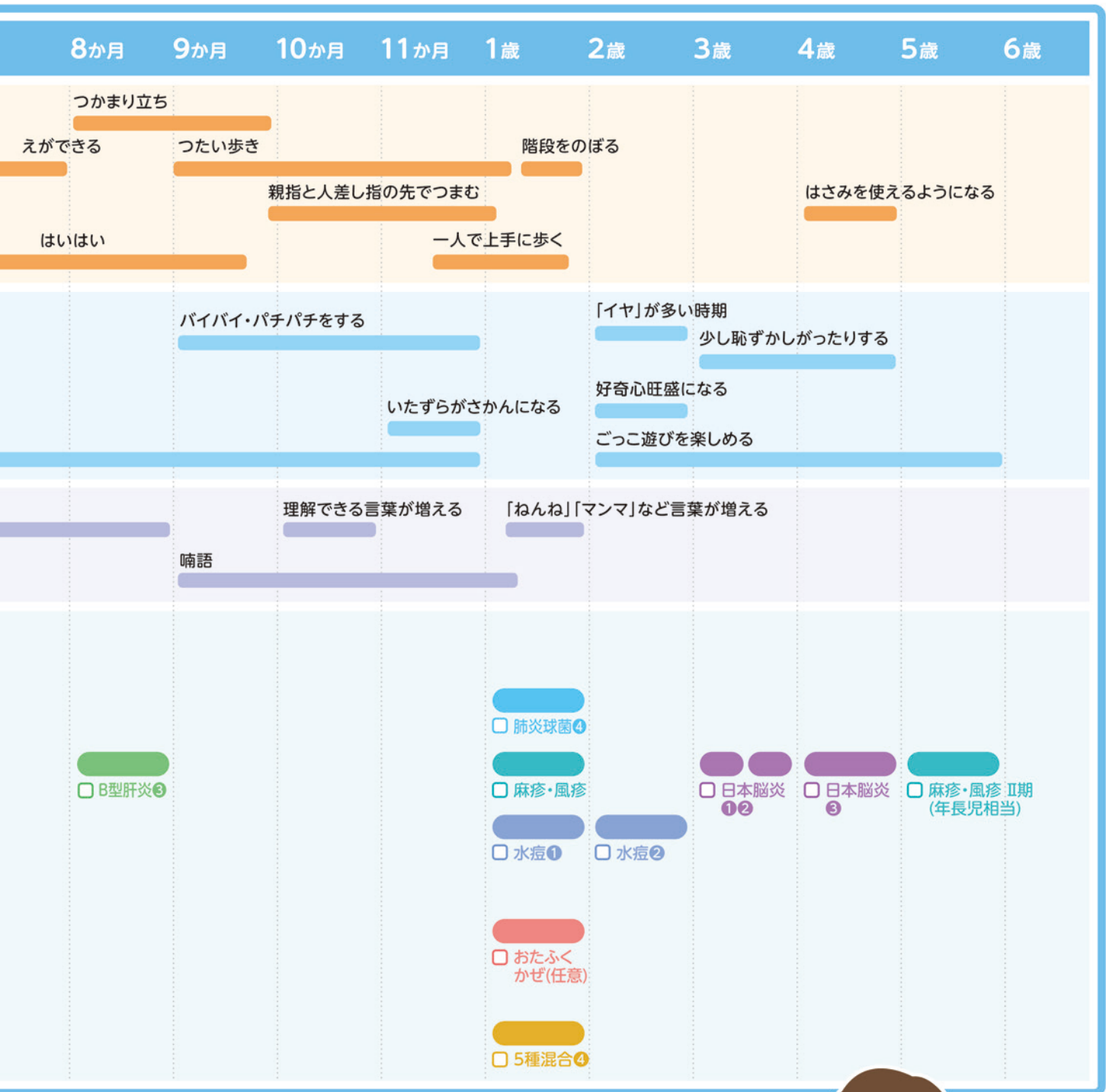
自分や家族ですること

- ☐ 出産後に必要な手続きを行う・経済的な支援を受ける
☐ 出生届 ☐ 公的医療保険の加入
☐ 児童手当 ☐ 児童扶養手当(ひとり親のみ) ☐ 子ども医療費助成 ☐ 出産育児一時金 ☐ 出産手当金(※)
☐ 産前産後の国民年金保険料の免除(第1号被保険者の方)(※)
☐ 医療費控除 (※)出産前に申請をすることも可能です
☐ 赤ちゃん訪問を受ける
☐ 妊婦のための支援ギフト または 妊婦のための支援給付金(2回目)の申請手続きをする

お仕事関係

- ☐ 出産後、慣らし保育期間などを踏まえて職場復帰の時期を検討する
☐ 保育所の情報を集め、見学する・入所申請手続きをする
☐ 育児休業給付金を申請する(原則、勤務先経由)
☐ 産前産後の社会保険料(健康保険、厚生年金)の免除を申し出る(原則、勤務先経由)(※)

☐ チェックボックスに✓を入れて確認しましょう



- ☐ 妊婦のための支援ギフト(2回目)を受け取る
- ☐ 予防接種を継続して受ける
- ☐ かかりつけの小児科を決める
- ☐ 地域の子育て講座や交流の場(子育て支援センターなど)を利用する
- ☐ 産後のケアや子育てサポートを利用する
- ☐ 産後ケア事業(宿泊型・デイサービス型・アウトリーチ型)
- ☐ ファミリーサポートセンター ☐ 一時預かり ☐ ショートステイ



- ☐ 育児休業取得中の社会保険料(健康保険、厚生年金)の免除を申し出る(原則、勤務先経由)
- ☐ 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う
- ☐ 夫婦それぞれが職場復帰後の働き方(短時間勤務・残業免除など)について会社に相談する
- ☐ ファミリーサポートセンター等の利用を検討する

(※)出産前に申請をすることも可能です

赤ちゃんとの生活

母乳について

赤ちゃんは生まれたあとに初めて、「口からの栄養摂取」を行います。新生児、乳児期前半は体の機能は発達途上で、消化・吸収機能もまだ十分ではありません。そのため、食べ物ではなく、体に負担の少ない母乳や育児用ミルクから栄養を摂って育ちます。

母乳育児の メリット

- 感染症の予防作用がある
- 赤ちゃんに最適な成分で消化・吸収しやすい
- 肥満や糖尿病になりにくい
- お母さんと赤ちゃんの絆を深めるのに役立つ
- 出産後のお母さんの回復が早い
- 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



添い乳

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、必ずゲップをさせます。

母乳育児をスムーズに進めるには

赤ちゃんに吸ってもらう

欲しがるときに欲しがるだけ吸ってもらうと、母乳を作り出すホルモンが増え、乳房が空になるほど母乳の量が増えます。



バランスのとれた食事と、 水分をたっぷりとる

産後の身体の回復と授乳には、多くのエネルギーを必要とします。バランスのとれた食事と水分をしっかりととりましょう。



十分な睡眠をとる

身体が疲れていると、授乳を負担に感じやすくなるため、こまめに睡眠をとりましょう。



授乳のリズムが安定するのには、1～2か月かかります。リズムがつくまでは、赤ちゃんの成長具合や授乳状況に合わせて、吸わせ方を練習したり育児用ミルクを与える必要があります。授乳に関して不安がある場合は遠慮せず、早めに産婦人科や助産師に相談し、あせらず授乳のリズムをつかんでいきましょう。

ミルク(人工乳)について

粉ミルク作り3つのポイント

①清潔

- 必ず手を洗いましょう。
- 哺乳瓶や乳首にカスが残っていると雑菌が繁殖します。

②正確

- 規定どおりの濃度でミルクをつくると母乳と同等のエネルギーになります。
 - 自己判断で薄めたり、濃くするのは禁物です。
 - 煮沸後のお湯(70℃以上)でミルクを溶かし、ミルクが入った哺乳瓶を水などで冷まし、人肌程度まで冷ましてください。
- ※ペットボトルの水を湯冷ましに使うのはやめましょう。

1



消毒後の乾いた哺乳瓶に専用スプーンを使用して、必要量の粉ミルクを正確にはかって入れます。

3



出来上がり量まで煮沸後のお湯を足します。

2



煮沸後冷ましたお湯(70℃以上)を出来上がり量の3分の2ほど入れ、乳首をつけ、円を描くように振ってミルクを溶かします。やけどに十分ご注意ください。

4



乳首とカバーをつけて軽く振り、哺乳瓶を水などで浸すなどして、必ず体温程度にミルクを冷ましてから飲ませてください。

③新鮮

1回ずつ調乳し、2時間以内に使用しましょう。飲み残したミルクは赤ちゃんに飲ませないでください。

授乳に関する3つのポイント

- ①赤ちゃんを抱っこし、話しかけながら飲ませましょう
- ②災害や停電に備えて調乳不要、常温で飲める 液体ミルク(缶やパック入り)を準備しておきましょう。
- ③外出時はミルカー(使う分を容器に入れる)、スティックタイプ、キューブタイプを準備しておくとう便利です。

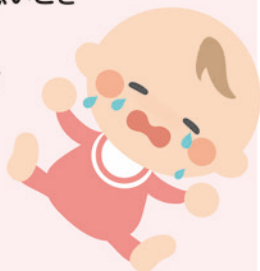


赤ちゃんの沐浴

赤ちゃんは汗かきで、湿疹やあせもがしやすいです。沐浴で清潔に保ちましょう。
また、全身の観察をする機会になります。生後1か月までは、ベビーバスで入れましょう。

こんな時は控えましょう

風邪をひいて機嫌が悪いとき
元気のないとき
普段より熱の高いとき
下痢がひどいとき



こんなことに気をつけましょう

- ・沐浴の時間は、生活のリズムをつくるためなるべく同じ時間にしましょう
- ・室温は20～24℃にし、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
- ・授乳後30分～1時間はあけて入れるようにしましょう
- ・沐浴の時間（お湯につかっている時間）は5分以内にしましょう
- ・お母さんの爪は短く切り、指輪や時計など外しておきましょう

準備物品

- ①ベビーバス
- ②洗面器
- ③ベビーソープ
- ④温度計
- ⑤バスタオル
- ⑥綿棒
- ⑦着替え
- ⑧ガーゼハンカチ（顔拭き用）
- ⑨ビニールシート
- ⑩ヘアブラシ・爪切り（必要時）



●沐浴の手順

① お湯・着替えを準備しましょう

お湯の温度は39～40度でぬるめのお湯です。着替えはすぐに着せられるように、服とオムツは重ねておきましょう。身体を拭くタオルは広げておきましょう。



② 赤ちゃんを裸にしましょう

赤ちゃんは裸になると不安になります。保温の為にタオルをかけてあげましょう。

③ 赤ちゃんを支えましょう

親指と中指で耳をふさがないように首を支え、反対の手でお尻を支えましょう。

④ ゆっくり足から入れて、身体を洗いましょう

①顔を拭きます

顔拭き用の洗面器のお湯を使います。目を1番に拭きます。次に顔全体を拭きましょう。



②頭を洗います

髪の毛をお湯で濡らし、石鹸で優しく洗いましょう。ガーゼを使って石鹸を洗い流し、

湯冷めしないように、髪の毛の水分を固く絞ったガーゼで拭きましょう。



③首を洗います

首のしわを伸ばすようにくびれに沿って洗いましょう。

④胸とお腹を洗います

お腹は「の」の字になるように洗いましょう。

⑤手、腕を洗います

小指側から指を入れて、開くようにすると洗いやすくなります。腕は手首から肩に向かって、腕を握るようにクルクルと回しながら洗いましょう。



⑥足を洗います

お湯の中につかったまま、足先から付け根まで洗いましょう。

⑦背中を洗います

赤ちゃんの肩に親指をかけて、他の4本の指を背中に回しましょう。ゆっくりとつぶせにします。赤ちゃんの手を自分の腕にかけて、体がずれないようにし、背中からお尻に向かって洗います。



⑧陰部を洗います

⑨掛け湯をして石鹸を洗い流します

足から肩にかけて40℃位のお湯でゆっくりと掛け湯をしましょう。



⑤ バスタオルで全身を包み手早く水分を拭き取って、服を着せましょう。



⑥ おへそを清潔に保ちましょう

⑦ 耳と鼻を拭きましょう

⑧ 最後に髪の毛を整えてあげましょう

⑨ 片付けをしましょう

抱っこ・おむつ替えの方法

●抱っこ

抱き方にはたて抱きと横抱きの2種類があり、どちらも首のすわっていない新生児からの抱っこに適しています。

よこ抱き



腕全体で輪を作り、包み込むように抱くことで赤ちゃんをあやすときや、寝かしつけるとき、移動時など日常的に用いられる抱き方です。

たて抱き



赤ちゃんを正面で抱く方法です。首のすわっていない赤ちゃんも、頭と首をきちんと支えれば自然な姿勢を保ちやすく、ママやパパにとって負担の少ない抱き方です。

岩出市「パパママ教室」や「こころていえ」に参加して赤ちゃん人形を使った抱き方を体験しましょう！

●おむつ替え(紙おむつの場合)

- ①新しいおむつを広げてギャザーを立てて準備する。
- ②取り替える前のおむつの下に、新しいおむつを差し込む。



- ③おむつを開き、きれいにおしりを拭き、おしりをやさしく持ち上げ、汚れたおむつを引き抜く。



おしりの拭き方

男の子 おちんちんの裏側、肛門の周り、しわの間をきれいに拭く
女の子 前から後ろに向けて拭く。割れ目やあしの付け根の間もきれいに拭く



- ④新しいおむつをあてます。
テープをきつすぎない程度に左右対称にとめ、両サイドのギャザーを出す。



- ⑤汚れたおむつは、使ったおしり拭きと一緒に丸めて、おむつ用のゴミ箱へ捨てる。



和歌山中央幼稚園はここに**力**を入れています

「外遊びが多い」
私たちは胸を張って
言えます

おかあさん、
おとうさん、
子育ての秘訣教えます

目の前の効果は
求めません！子供の
20年後を育てます



働いているから幼稚園は無理...だから保育園
決してそんなことはありません!!



和歌山中央幼稚園はこれには**自信**があります

途中入園
受付中!!

POINT

病気になりにくい
元気なこどもを
育てます

POINT

小学校へ行ったとき
先生のお話を
きちんと聞ける
こどもを育てます

POINT

ファイトのある
何にでも
アタックできる
こどもを育てます

見学大歓迎!!

できれば事前に連絡を...

教員募集!!

新規学卒・既卒可

電話又は幼稚園HPのお問い合わせからご連絡ください。



学校法人 和歌山中央学園

和歌山中央幼稚園

お気軽にお問い合わせください

☎ 0736-62-5361

和歌山県岩出市波分32番地

Email: chuoh@mocha.ocn.ne.jp



<http://w-chuoh.com>

JA選果場の奥入る



農協
JA紀の里
選果場
JA給油所
農免道路
美容室 ZEAL
センター
能開
県道泉佐野岩出線



24

産前産後のメンタルヘルス

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。

●産後の体

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。



●産後の心

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避けましょう。

悩みがあるときは

気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、寝不足だったり…産後のお母さんの心と体は不安定です。

日々の育児の悩みを1人で抱え込まず、医師やカウンセラー、自治体の相談窓口などに相談してみましょう。

身近な人でも構いません。悩みがあるのは当たり前のことです。

周囲を頼って悩みやストレスをうまく発散しながら、赤ちゃんとの新生活を過ごしましょう。



産後ケア事業

出産後、家族などから支援を受けられず、体調や育児に不安のあるお母さんが安心して子育てができるよう宿泊ケアやデイサービス(通所)を医療機関で受けることができる事業です。

対象者

岩出市の住民であり、産後1年までのお母さんと赤ちゃんで次のすべてに該当する方

①ご家族等から十分な家事や育児の支援が受けられない方

②体調不良や育児不安のある方

※赤ちゃん、お母さんに医療行為の必要のある方は対象とはなりません。

※利用の適否については審査があります。

ケア内容

種類

①宿泊型

②デイサービス型(通所) 実施医療機関での相談支援

③アウトリーチ型(居宅訪問) 助産師、保健師等が利用者の自宅での相談支援

内容

お母さんの心身の健康管理と生活面の支援、授乳や沐浴などのアドバイス、育児相談など

メニュー	利用時間	利用期間限度
宿泊型	午前10時～翌午前10時	1泊を1回として6回
デイサービス型(通所)	午前または午後	利用時間 ショート型 1～2時間の利用を1回として5回 ロング型 2～4時間の利用を1回として5回
アウトリーチ型(居宅訪問)	2時間～3時間	2時間～3時間を1回として10回

利用までの流れ

相談

利用を希望される方は、岩出市こども家庭センター「ぎゅっとふるいわで」へ相談してください。

申請

利用開始日が決まりましたら「産後ケア事業利用申請書」に記入し、岩出市こども家庭センター「ぎゅっとふるいわで」に申請してください。

※申請時の持ち物：母子健康手帳

利用の決定

産科医療機関と受け入れについて調整後、利用申請書に基づき診査した結果「利用承認通知書」を発行します。

※施設の状況により、ご希望に添えない場合があります。

利用

利用施設にてケアや相談指導等を受けてください。

「利用承認通知書」をご持参ください。

支払い

利用施設にて利用料をお支払いください。



●宿泊型

医療機関名	住所	電話番号
奥村マタニティクリニック	橋本市東家4-18-13	0736-32-0072
はまだ産婦人科	和歌山市島230-2	073-462-0341
花山ママクリニック	和歌山市秋月483	073-474-1001
稲田クリニック	和歌山市和田461	073-475-3131
産前産後ケアサポート フィーカ	紀の川市貴志川町丸栖662	080-6003-6285
なぎ助産院	岩出市水栖264-2	0736-68-0320
和歌山乳児院	岩出市中迫667-1	0736-69-1001
岡本助産院	和歌山市小雑賀207	073-428-7737
むとう助産院	和歌山市内原528-6	073-419-0038

●デイサービス型

医療機関名	住所	電話番号
奥村マタニティクリニック	橋本市東家4-18-13	0736-32-0072
はまだ産婦人科	和歌山市島230-2	073-462-0341
産前産後ケアサポート フィーカ	紀の川市貴志川町丸栖662	080-6003-6285
なぎ助産院	岩出市水栖264-2	0736-68-0320
和歌山乳児院	岩出市中迫667-1	0736-69-1001
岡本助産院	和歌山市小雑賀207	073-428-7737
むとう助産院	和歌山市内原528-6	073-419-0038



みんなで子育て

祖父母世代の子育てとパパママ世代の子育て どこが違う？

子育て環境は時代とともに大きく変わり、考え方や常識も変化しています。子育ての世代間ギャップでお互いに戸惑ってしまうこともあるでしょう。知っておきたい「子育て今昔」を紹介します。

1 抱っこ	昔 抱き癖がついてしまうので、 泣いてもすぐ抱っこしないよ 自立心を育てるためには、 時間を決めて抱っこするのが いいわね	今 人との信頼関係や友達づくりの基盤にもなる ので、ためらわずにたくさん抱っこしましょ う。触れあい関わることで子どもの情緒が育 ち、脳が健全に発達します。 パパママもわが子がかけがえのない存在だ と肌で感じられますね。
2 離乳食・ アレルギー	昔 離乳食が始まる前に 湯冷まし(白湯)や果汁をあげて、 母乳やミルク以外の味に 徐々に慣らさないとな	今 5〜6か月までは、母乳やミルクのみで栄養も 水分も十分です。果汁は甘さが強く、母乳や ミルクを飲まなくなっ てしまう懸念から、早くに は飲ませなくて よいとされています。 アレルギーが出る可能性が あるので、初めての食品は 平日午前中に、1種類ずつ 少量から始めましょう。
3 虫歯予防	昔 大人が使ったスプーンや箸でその まま赤ちゃんに食べさせて問題な いよ 離乳食は、大人が口の中で噛み砕 いてあげるといいわよ	今 噛み砕いたものを与えたり、スプーンや箸を 共有したりすると、大人の唾液に含まれる虫 歯菌が子どもの口に入る恐れがあるのでや めましょう。

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



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(子どもがひっば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

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
- ソファの上に赤ちゃんを一人で寝かせたままにしない
※寝返りをしていないから大丈夫ということはありません

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

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
- ベビーベッドの柵はいつも上げておく



MEMO

災害に備えて

●いざというとき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、自治体のホームページや防災マップ、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。

非常用持ち出しバッグの内容例

- ☐ 飲料水、食料品（カップめん、缶詰、チョコレートなど）
- ☐ 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証、マイナンバーカードなど）
- ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ☐ ヘルメット ☐ マスク ☐ 軍手 ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯電話の充電器 ☐ 衣類 ☐ 毛布 ☐ タオル
- ☐ 使い捨てカイロ ☐ ウェットティッシュ ☐ 携帯トイレ など

乳幼児用として下記のものも準備しておきましょう

- ☐ 母子健康手帳 ☐ 紙おむつ ☐ ベビーフード ☐ ミルク ☐ 清浄綿
- ☐ 哺乳瓶か紙コップ ☐ おしりふき ☐ 抱っこひも ☐ 授乳服かケープ など



MEMO

子ども救急相談ダイヤル

子ども救急相談ダイヤル

#8000

または ☎073-431-8000

平日19:00～翌朝9:00
土日祝年末年始(12/29～1/3)
9:00～翌朝9:00

病院を探したいとき

- ・和歌山県救急医療情報センター
- ・那賀消防組合通信指令室

☎073-426-1199 (24時間体制で最寄りの医療機関を案内)

☎0736-61-1791 (24時間体制で診察可能な医療機関を案内)

夜間休日診療について

- ・和歌山市夜間・休日応急診療センター ☎073-425-8181

乳幼児突然死症候群(SIDS)

SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児(主に1歳未満の赤ちゃん)が睡眠中に亡くなってしまう病気で、窒息などの事故とは異なります。予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

ポイント①

寝かせるときはあおむけに寝かせましょう。

SIDSは、うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、うつぶせに寝かせたときの方がSIDSの発症率が高いということがわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。

ポイント②

できるだけ母乳で育てましょう。

母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究者の調査からわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。

ポイント③

たばこをやめましょう。

たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)

赤ちゃんが強く揺さぶられることによって脳内が傷ついてしまう状態を乳幼児揺さぶられ症候群といいます。赤ちゃんを泣き止ませようと強く揺さぶってしまうことで、赤ちゃんの脳が損傷を受け、命を落したり、さまざまな障害を残すなど、危険があります。赤ちゃんがなにをやっても泣きやまないときに、子育てのストレスから自制心を失いそうになり、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ます。しかし、決して、赤ちゃんを強く揺さぶらないでください。

●育児で困ったときは相談を

こども家庭センター ☎0736-67-6081

公的機関の相談窓口をご利用ください。

一時預かり・病児保育

こんな時にご利用ください



一時預かり

買い物や美容室へ行きたい
ひとりの時間がほしい

保育時間

9:00~17:00

対象年齢

満6カ月～未就学児

※短時間利用の場合は満1歳から

保育料 500円/時間
(最大2500円)

お昼などを挟む場合、
給食費、おやつ代別途要

※事前予約要、前日12時まで



病児保育（准看護師常駐）

お子さんが病気やケガなどで
保育園やご家庭で保育が困難なとき
(インフルエンザなどもお預かり可)

保育時間（平日のみ）

8:30~17:30

延長 17:30~18:00

対象年齢

満1歳～小学4年生

病児保育料 1500円

病児延長料 500円

(給食費別)

※事前登録、予約要

一時預かり空き状況や
月極保育のお問い合わせ

0736-65-1822



事前登録

発病
そらなへ
予約 ☎

小児科
受診
※医師連絡票が
必要

利用開始

病児保育室 直通

080-9608-6082

Instagram



岩出橋から
車で5分

丸栖

貴志川
リハビリテーション
病院

そらな
保育園

〒640-0401

和歌山県紀の川市

貴志川町丸栖1017-13

貴志川リハビリテーション病院駐車場内

HP



こうざき西歯科クリニックは、
「本当の意味での患者さま目線」を
大切にしています



こうざき西歯科クリニック
院長の西陽輔です。
毎日患者さまのことを思い、
スタッフと笑顔で過ごし、
地域に根差した歯科医院に
していきたいと思っています。



KOUZAKI NISHI
DENTAL CLINIC

医療法人

こうざき西歯科クリニック

☎073-475-6480

〒640-8314
和歌山市神前105-1

歯 科

小児
歯科

矯正
歯科

歯科
口腔外科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00~13:00 ● ● ● / ● ● ●

14:30~18:30 ● ● ● / ● ▲ /

休診 木曜・日曜午後・祝日 ▲ … 14:00~17:00

こうざき西歯科クリニック

検索

HP



WEB予約



歯科医院が苦手！という方の
「こんな歯科医院なら行ってみたい」というお声を集めて創りました

- 明るく開放的な待合室
- 子どもとくつろげるキッズコーナー
- 完全個室の診療室

痛みが解るから、なるべく痛くない治療に
こだわりました。こわがりさん、遊び気分で来てください！

歯医者嫌いの
先生が作った、
楽しさを目指した
歯医者です

