

赤ちゃんとの生活

<妊娠中>

- ① 身体と気持ちの変化
- ② たばことお酒
- ③ 出産前のこの時期だからできること

<お誕生>

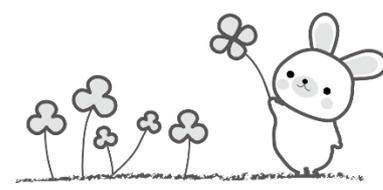
- ④ お産の5日後には退院
- ⑤ 0-1か月の赤ちゃんのからだ
- ⑥ 1-2か月は大忙し
- ⑦ 赤ちゃんはなかなか思うように…
- ⑧ 相談しましょう
- ⑨ パパのチカラ
- ⑩ サービス情報
- ⑪ 赤ちゃん連絡票



小金井市の両親学級へご参加くださり ありがとうございます。

様式第1号 (第6条関係)		出生通知票	
<h2 style="display: inline;">赤ちゃん連絡票</h2>			
~赤ちゃんが生まれた全てのご家庭を訪問します~			
助産師や保健師が訪問を行い、赤ちゃんの体重測定や育児相談などを行っています。 赤ちゃんが生まれたらこの用紙を記入後、ピンク色の封筒へ入れ、ポストへ投函してください(切手不要)。			
赤ちゃん家族情報	赤ちゃん情報	氏名	記入日 年 月 日
	住所	小井井市 町	性別 男・女
	家族情報	氏名	出生順位 第 子
	父	氏名	職業等
	母	氏名	健康状態 良・否
赤ちゃん誕生情報	在胎週数	週 日	出生体重 グラム
	出生場所	都道府県 (病院・産院)	
	赤ちゃん入院期間	日数	赤ちゃん退院日 年 月 日
	入院中産後処置を受けましたか? 受けていた場合、該当する項目に○を付けてください。	・保身器 ・光線療法 ・酸素吸入 ・点滴 ・交換輸血 ・人工呼吸器 ・経管栄養 ・その他 () ・病名 ()	
	※赤ちゃん連絡票を投函後1.0日前後、日程調整等のご連絡をします。		
訪問情報	訪問希望	年 月 頃 (自宅・里帰り先) での訪問を希望します。※初回は 無料 、翌日です。	
	早期希望	早めの訪問を希望しますか? はい・いいえ	里帰り先から 自治体担当日 月 日 頃
	里帰り先情報	里帰り先での訪問を希望する場合は必ず記入ください。 (自治体担当の連絡をさせていただきます。) 訪問までに1か月ほどかかりますのでご了承ください。お急ぎの方は健康課へご相談ください。	
聞きたいこと、困りごとあればご記入ください。		周辺地図(目印となるもの)	
次のようなことはありませんか? 目にはまる目の飛びつきはない ・寝もろくなった ・気分が沈んでしまう ・いらいらする ・母乳もやめられない ・嘔吐 ・不安で仕方がない ・赤ちゃんをかわいと思えない ・その他 ()			
※この用紙で知り得る情報は、母子保健サービス・子育て支援サービス事業以外では利用しません。			
		処理No.	

この票は皆さんのご家庭と保健センターを最初につなぐ連絡票です。(母子手帳と一緒に受け取った袋の中にあります) 赤ちゃんが産まれたら、早めに出してください。



次のページから、保健師がお伝えしたい事を記します。

身体と気持ちの変化

①

赤ちゃんを守り育てるホルモンが胎盤から大量に分泌されます。
このホルモンのせいで今まで何でもなかった事に
カチン!!ときたり、イライラすることが続出します。

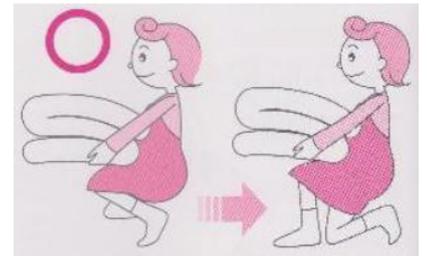
みんな同じ、悩まないで。
そういうものだと思って!

おなかが出てきてからは
足元が見えなくなったり、
かがみにくくなったり
腰痛や息切れ、食べられないなどの症状が出ます。



赤ちゃんの変化にすぐ気づけるように、妊娠中からママは神経質になります。ママになる準備なので、マイナスに考えないで。

膝を曲げ、腰をおとしてから持ち上げるなど、姿勢に注意しましょう



身体は徐々に動きにくくなります。お腹が張らなければ大体の動きに制限はありませんが、つらい時には無理をしないで休んでください。

加熱式たばこでも、喫煙後の口からは30分以上見えない有害物質が吐き出されています。

たばことお酒

②

たばこ

- ◆早産になりやすい
- ◆低体重で生まれる
- ◆乳幼児突然死症候群になりやすい

お酒

- ◆胎児性アルコール症候群を発症
低体重、脳の障害
多動や学習障害、難聴
顔面を中心とした奇形など



本人が吸わなくても、たばこの煙の方が何倍も有害。
家族みんなで、赤ちゃんと自分のために禁煙を!

母乳は血液が材料です。
飲んだお酒は血液中に
吸収されて母乳に出て
きます。



母乳育児するママは、授乳中はノンアルコールのビールかカクテルで我慢してください。混合栄養(母乳とミルクの療法)の場合も同じです。

出産前のこの時期だからできること ③

子どもと一緒にいけるところをめぐっておく

ベビーカーをおして通れる道やお店の確認

産後の生活をイメージする

(家具は増える? 配置は?)

家事の分担は?)

保育園情報を集める(第2庁舎保育課)

ゆりかご見学(保健センター1階)



心

この時期にしかできないのがパートナーとのデート♡
♡ 2人の時間を楽しんで!

赤ちゃんがまだお腹のなかに居る間にできる準備を、できる範囲で進めてください。

里帰り出産なのか? 受け入れてくれる病産院はあるのか? 実家には頼らず、自宅にすぐ戻るのか?

帝王切開でママの術後経過が遅かったり、赤ちゃんに医療処置の必要があると長引きますが…

ほとんどの人が5日で退院です。



お産の5日後には退院 ④

赤ちゃん和妈妈に問題が無ければ5日で実家か自宅に戻ります

ちょうどこの時期
マタニティーブルーになりやすくなります



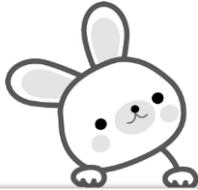
気持ちが落ち込みやすい
不安に感じやすい
イライラする
悲しくなる
怒りを感じる など

これらの症状のピークは産後5日目頃で
10日目頃までには軽快してきます

ちょうどこの時期に、妊娠中とは真逆のホルモン変化が起こります。このため、同じように不安定な気持ちになりやすいです。

そして慣れない赤ちゃんのお世話は何をするにも緊張してしまいます。

赤ちゃんの生活リズムが中心になるので、今までの大人のリズムは崩れます



赤ちゃんはなかなか思うようにふるまってはくれません ⑦



赤ちゃんはよく泣きます
そうすると
ママも泣き顔に・・・



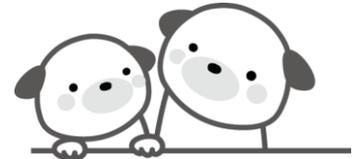
1人で抱えこまず、相談しましょう！ ⑧



- 祖父母
- 友人
- 病院
- NPOヘルパー
- 子ども家庭支援センター・ゆりかご
- 健康課



ご飯、洗濯、掃除、買い物は誰がするのか、サポートを頼めるのか、自分達でできるのか話し合ってみてください。



パパとママとで
妊娠中から
「一緒に育児」



ママがニコニコになるには パパのチカラが大切！ ⑨



子育てにお役立ちのサービス情報 ⑩

子育て世代包括
支援センター

児童館
学童保育所

赤ちゃん訪問
産後ケア事業
育児支援ヘルパー
ファミリーサポート
離乳食教室
虫歯予防教室
予防接種手帳
こがねいっこ健康ナビ
のびのび広場相談
ゆりかご・エンジェル教室・カルガモ教室
3-4ヵ月・6ヵ月・9ヵ月・1歳半・3歳の健診

乳幼児から中・高校生世代まで
自由に遊べる児童館
本町・東・貫井南・緑の4ヵ所
1歳未満の子育てひろば
幼児グループ
東には専門相談
学童保育所にも
子育てひろば

産後1ヶ月健診があります。お産した医療機関で、分からないことや不安なことはいろいろ質問しましょう

その後の健診は3-4ヵ月。それまでの間に赤ちゃん訪問があります。

生れて4ヵ月以内の赤ちゃんのいるお家へ、助産師か保健師が訪問して赤ちゃんの体重を測ったり育児やママの相談にのります。

妊娠届の時ににお渡しした母子バッグの中にいろいろなサービスのご案内が入っています。

赤ちゃん訪問のための連絡票です。お忘れ

なく！



様式第1号 (第6条関係)		出生通知票		
<h2>赤ちゃん連絡票</h2> <p>～赤ちゃんが生まれた全てのご家庭を訪問します～</p> <p>助産師や保健師が訪問を行い、赤ちゃんの体重測定や育児相談などを行っています。赤ちゃんが生まれたらこの用紙を記入後、ピンク色の封筒へ入れ、ポストへ投函してください(切手不要)。</p>				
記入日		年	月 日	
赤ちゃん情報	氏名	生年月日	性別 出生順位	
	赤ちゃん	年 月 日	男・女 第 子	
	住所 (ワザカシ名)	自宅か父携帯	母携帯	
	家族情報 (フリガナ氏名)	生年月日	職業等 健康状態	
父	年 月 日 (歳)		良・否	
母	年 月 日 (歳)		良・否	
赤ちゃん誕生情報	在胎週数	週 日	出生体重 グラム	
	出生場所	都道府県 (病院・産院)		
	赤ちゃん入院期間	日数・入院中	赤ちゃん退院日	年 月 日
	入院中医療処置を受けましたか? 受けていた場合は、該当する項目に○を付けてください。			
・保母器 ・光線療法 ・酸素吸入 ・点滴 ・文換輸血 ・人工呼吸器 ・経管栄養 ・その他 () ・病名 ()				
※赤ちゃん連絡票を投函後1.0日前後で、日程調整等のご連絡をします。				
※訪問日の連絡番号は.....から電話がありますので、ご了承ください。				
訪問希望	年 月 頃 (自宅・里帰り先) での訪問を希望します。※訪問は.....平日です。			
早期希望	早めの訪問を希望しますか? はい・いいえ	里帰り先から自宅へ戻す予定日	月 日頃	
里帰り先情報	里帰り先での訪問を希望する場合はみご記入ください。健康増進課(産後ケアセンター)へご連絡をお願いします。訪問まで1か月はかかりますのでご了承ください。お急ぎの方は にご相談ください。			
	住所:			
電話:	(様方)			
聞きたいこと、困りごとあればご記入ください。		周辺地図(目印となるもの)		
次のようなことはありませんか? 当てはまる項目に○を付けてください。 ・産もろくなった ・気分が沈んでしまう ・いろいろする ・何もやる気になれない ・羞恥 ・不安で仕方がない ・赤ちゃんをわが子と思えない ・その他 ()				
※この用紙で知り得た情報は、母子保健サービス・子育て支援サービス事業以外では利用しません。				
		処理№		

11

赤ちゃんが産まれたらこれを
出してくださいね!

