広告



医療法人社団幾瀬会

いくせ医院

日本周産期・新生児医学会認定
周産期(新生児)専門医 在籍

新生児期から大人までずっと任せられるかかりつけ医として、お子さまとご家族の健康をサポートします

当院は、地域のかかりつけ医として、安心してご来院いただける環境づくりに努めています。
日々地域医療に尽くし、丁寧なコミュニケーションを何よりも大切にしている医院です。どんなことでも安心してご相談ください。

小児科 **アレルギー科** **内科**

お子さまの一般的な診療はもちろん、その他の健康に関するご相談にも幅広く対応しています。

- 予防接種に関するご相談
- 頭のかたち相談
- おなかの悩み相談
- おしっこに関するご相談

私たちは“専門性の高い医療の提供”を心がけています



医師 幾瀬 圭

・日本小児科学会認定 小児科専門医
・日本アレルギー学会認定 アレルギー専門医
・日本周産期・新生児医学会認定 周産期(新生児)専門医
・順天堂大学医学部小児科学講座 非常勤講師



医師 海野 大輔

・日本小児科学会認定 小児科専門医
・順天堂大学医学部小児科学講座 非常勤助教

ご来院の際は
便利な **WEB予約を**
初診の方もご利用可能

WEBからのご予約は24時間対応しています。

お電話でも対応いたします
☎042-471-2304

医療法人社団幾瀬会 いくせ医院

〒203-0013 東京都東久留米市新川町1丁目4-18 わかさとビル 1F

駐車場4台あり

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
14:30-18:00	●	●	●	●	●	／

[休診日]土曜午後・日曜・祝日

東久留米市 2025年

子育て便利帳



マチレット

子育て応援アプリ

「くるめっこナビ」をご利用ください

妊娠中の方や0歳～未就学児のお子さんを子育て中の方を対象に、子育て情報や予防接種・健診予定通知などをプッシュ型で受け取れる便利なアプリです。利用料は無料ですので、ぜひご利用ください。

問合せ先 健康課保健サービス係 ☎042-477-0022

Android用　iOS用　くるめっこナビHP



アプリの機能を一部ご紹介

●予防接種スケジュールの管理
お子さんの生年月日をもとに最短で接種できるスケジュールを自動で作成します。

●成長記録
お子さんの身長体重や健診の結果などを記録できます。

●メール配信・プッシュ通知
年齢に合わせた市からの子育て情報を自動で受け取れます。

広告

2,773人の赤ちゃんが1年間に誕生！という実績。

[うち、双胎13件、無痛分娩数1,652件] 妊娠から出産までのサポートはもちろん、
小児ケアも充実させて、地域の皆さまが安心できる医療の提供に努めております。



恵愛病院全景／駐車場250台


ベビールーム


診察室


LDRルーム(9室)


入院中のお食事


入院室(6タイプ)
※全60室個室

2024年 分娩件数	
1 月	189件
2 月	198件
3 月	203件
4 月	225件
5 月	233件
6 月	240件
7 月	244件
8 月	243件
9 月	248件
10月	239件
11月	243件
12月	255件

2024年 分娩者住所分類	
さいたま市	502件
朝霞市	460件
富士見市	362件
志木市	257件
東京都	242件
新座市	221件
和光市	132件
埼玉県外	115件
他埼玉県内	107件
ふじみ野市	105件
川越市	92件
三芳町	87件
所沢市	42件
川口市	19件
戸田市	17件


産後ケアサロン

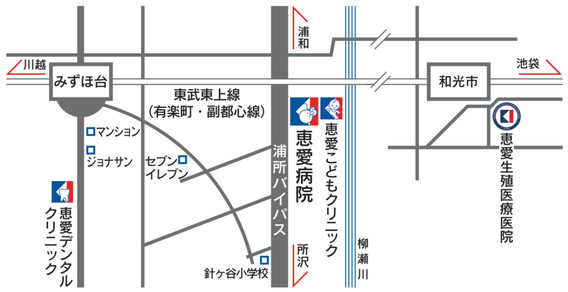

恵愛こどもクリニック全景

医療法人 恵愛会
産科・婦人科・小児科・麻酔科
恵 愛 病 院

麻酔科医師　武藤友美

■診療受付時間
午前8:30～12:00　午後1:30～4:30
■休診日　日曜日・祝日　年末年始(12月31日～1月3日)

TEL 049-252-2121
〒354-0017 埼玉県富士見市針ケ谷526-1



【交通機関】東武東上線(有楽町・副都心線)／みずほ台駅下車　車で5分　徒歩15分
無料送迎シャトルバス　みずほ台駅／朝霞台駅・JR北朝霞駅／JR南与野駅ーJR北浦和駅

医療法人 恵愛会
恵愛こどもクリニック

■診療受付時間
午前8:30～12:00　午後1:30～4:30
■休診日　日曜日・祝日　年末年始(12月31日～1月3日)

TEL 049-254-5377
〒354-0017 埼玉県富士見市針ケ谷530-1

恵愛生殖医療医院

■診療受付時間
午前8:30～12:00　午後2:30～6:00(土曜日を除く)
■休診日　日曜日・祝日　年末年始

TEL 048-485-1185
〒351-0114 埼玉県和光市本町 3-13 3F

恵愛デンタルクリニック

■診療受付時間
午前9:30～12:30　午後2:00～6:00
■休診日　水曜日・日曜日・祝日　夏季・年末年始

TEL 049-255-4400
〒354-0018 埼玉県富士見市西みずほ台 3-3-16

はじめに

ご妊娠おめでとうございます。

東久留米市では、妊娠届出をされた妊婦さん全員に保健師等によるマタニティ面談を行っています。

マタニティ面談では、妊娠から出産、子育てに関する相談先や各種サービスについてご案内しています。

また、ご自身の“サポートプラン”を一緒に作成しお渡ししますので、

面談の内容やご自身の目標をいつでも確認することができます。

すてきなプレゼントのご用意もありますので、ぜひご利用ください。



もくじ

サポート(セルフ)プラン …… 2
母子保健サービスについて …… 3
妊娠中の経過 …… 7
妊婦健診について …… 9
妊娠時の注意点 …… 10
出産準備・出産 …… 12
ご出産おめでとうございます！ … 13
産後の体と心の健康 …… 14
パパにできること …… 15
赤ちゃんの特徴 …… 17
授乳について …… 18
離乳食 …… 19
赤ちゃんの歯 …… 20
乳幼児健診 …… 21
予防接種について …… 23
起こりやすい事故 …… 25
救急の場合/準夜間休日診療 … 27
災害に備えて …… 28
子育てに関する主な相談窓口 … 29

※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
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8月発行
発行:東久留米市
編集・デザイン:株式会社ジチタイアド

さんのサポート(セルフ)プラン

●妊娠期の目標

目標を立てましょう!

妊娠初期(～15週)

- ☐ 母子健康手帳、妊婦健診受診票を受け取る
- ☐ 妊婦健診を受ける
- ☐ マタニティ面談を受け、妊娠中や産後に活用できるサービス等の情報を得る
- ☐ サポートプランをたて、妊娠中や産後のイメージを持つ
- ☐ お仕事をされている方:職場に妊娠を伝え、過重な労働を避けるなどの配慮について相談する
- ☐ 里帰り出産を予定している方:都外の医療機関を受診した際の妊婦健診費用償還払いについて説明を受ける
- ☐ パートナーと妊娠中や産後のサポートについて話し合う
- ☐ 風疹の抗体検査を受ける

妊娠中期(16週～27週)

- ☐ 妊婦健診を受ける
  24週以降、妊婦健診は4週に1回から2週に1回の受診に変わります
- ☐ 出産・育児用品等の準備を始める
- ☐ 産後のサポート(サービス利用含め)について調整する
- ☐ お仕事をされている方:産休・育休について情報収集と必要な申請の準備を始める
- ☐ 里帰り出産を予定している方:出産予定病院の予約・受診時期や帰省時期を決める

妊娠後期から出産まで(28週以降)

- ☐ 妊婦健診を受ける
  36週以降、妊婦健診は1週間に1回の受診に変わります
- ☐ 陣痛が始まった際の連絡先や陣痛タクシーの情報をまとめておく
- ☐ 病院の指示に従い、入院準備を行う
- ☐ 産後ケア利用について検討する(妊娠28週以降より申請可能です)
- ☐ 赤ちゃんを迎える準備・環境を整える
- ☐ 出産育児一時金の申請を行う
- ☐ お仕事をされている方:保育園等の情報収集を始める



●産後の目標

- ☐ 出産・育児用品がそろい、赤ちゃんを自宅に迎え入れる環境が整っている
- ☐ 赤ちゃんの戸籍を作るため、生後14日までに名前を決めて市役所に出生届を提出する
  (出生届と同時にマイナンバーカードの申請を行います)
- ☐ 戸籍の届出と同時に、乳幼児医療費助成や児童手当の手続きを市役所で行う
- ☐ 赤ちゃんの健康保険加入手続きを行う(令和6年12月2日から健康保険証の新規交付はありません)
- ☐ お母さん:産後1か月は自宅や実家で安静に過ごす
- ☐ 赤ちゃんとお母さんの1か月健診を受ける
- ☐ 赤ちゃん訪問を受ける(出生通知票を提出)
- ☐ かかりつけの小児科を決め、予防接種を開始する
- ☐ 適切な時期に乳幼児健診を受ける
- ☐ お仕事をされている方:育児休業給付金を申請する
  職場復帰の時期を検討し、保育園の申請準備を始める

産後はマタニティブルーが起こりやすい時期です。育児で悩んだり疲れたら、周りにSOSを出しましょう

MEMO

広告

komine Kindergarten
学校法人向台学園
こみね幼稚園

★1人1人に寄り添った保育を実施



★遊びの中に「仕掛け」を作り
子どもの成長を促しています!



こみね幼稚園について

・朝の延長保育は7:30から実施中!
・保育後の延長保育は19:00まで利用可(1時間170円)
・幼稚園バスは乗車するご家庭に合わせて運行中
・課外教室後、送迎バスを運行中!



・2歳児の一時預かり(ひよこ組)を平日毎日実施中!
預かり時間8:30～13:30 料金は無料!
・0歳児～2歳児まで対象の、かるがもクラスを開設
・小学生対象の学童(つばめ組)を平日毎日実施中!
・幼稚園の園庭開放も毎日実施中!
・大型駐車場有り!

その他詳しくは公式LINE、HPをご覧ください。

LINE
check!!
公式LINE
二次元コード

こみね幼稚園
〒188-0012
東京都西東京市
南町4-13-20
TEL:042-465-7716

母子保健サービスについて

東久留米市母子保健サービス等の流れ

…自分たちですること

…母子保健サービス
でしてもらえること



妊娠

妊娠届を提出

子育て応援アプリ
“くるめっこナビ”
（子育て応援メール）
に登録しましょう。

マタニティ面談

妊娠中の健康診査

母子健康手帳、妊婦健診票（14回分）、超音波検査票（4回分）、子宮頸がん検診票、新生児聴覚検査受診票がもらえます。



妊婦訪問



プレ・パパママクラス（両親学級）

市や病（産）院で開催します。





未熟児養育医療の申請

対象となる方は健康課へ申請します。

新生児聴覚検査

先天性代謝異常等検査

出産する医療機関等で受けられます。



出生届を提出（2週間以内）

市役所市民課へ

児童手当・乳幼児医療費助成の手続き

市役所児童青少年課へ

出生通知票の提出

（専用フォーム入力）

予防接種（定期）スタート

接種時期に個別通知をします。
（担当：健康課予防係）

赤ちゃん、産婦訪問（生後4か月まで）

市役所健康課から保健師や助産師が訪問します。

産後ケア事業
（担当：こども家庭センター）

3～4か月児健康診査

わくわく健康プラザで6、9か月健診の受診票をお渡しします。



BCG予防接種（5か月）

わくわく健康プラザで行います。

離乳食教室
（概ね生後4か月～）



6～7か月児健康診査

近くのお医者さんに受診票を持って行きます。
＊生後8か月未満

はじめてのはみがき
“歯っぴーベイビー”
（7～11か月）
（1歳～1歳4か月）



9～10か月児健康診査

近くのお医者さんに受診票を持って行きます。
＊生後11か月未満

1歳6か月児健康診査

わくわく健康プラザで行います。



2歳児歯科健康診査

わくわく健康プラザで行います。



乳幼児歯科相談
（～4歳）

3歳児健康診査

わくわく健康プラザで行います。



※詳しくは広報をご覧になるか健康課にお問い合わせください。

母子保健サービスについて

健康課で行っている子育て相談や手続き

事業名	対 象	内 容
一部予約制 母子健康手帳の交付 (マタニティ面談)	妊娠の確定診断を受けた方 ※マタニティ面談は妊娠中の方全員が対象	健康課と児童青少年課(本庁舎)の2か所で母子健康手帳を交付しています。 母子健康手帳交付時、もしくは予約制で保健師等によるマタニティ面談を実施しています。
子育て応援アプリ 『くるめっこナビ』	妊娠期から子育て中の方	子育て応援メールの受信や、市の情報をプッシュ配信で受け取れるほか、予防接種の自動スケジューリングやお子さんの成長記録などができるアプリです。
予約制 プレ・パパママクラス (両親学級・妊婦歯科健診)	主に初産婦さんとパートナーの方	妊娠中の生活や出産・子育てについて医師・助産師・保健師・栄養士・歯科衛生士がお話しします。 沐浴やお着替えのデモンストレーションに参加したり、歯科健診も無料で受けられます。 詳しくはこちら▶
産婦・赤ちゃん訪問	生後4か月未満の赤ちゃんがいるすべてのご家庭	助産師・保健師が赤ちゃんがお生まれになったすべてのご家庭に訪問し、体重測定を行なったり、育児の相談をお受けします。
里帰り妊婦健診・ 新生児聴覚検査 受診費助成	都外産院にて妊婦健診・新生児聴覚検査を受けた方(産後1年以内)	都外への里帰り等で受診票が利用できない場合に、妊婦健診・新生児聴覚検査費の一部を償還払いで助成します。
未熟児養育医療	指定医療機関の医師が入院療育を必要とみとめた主に2,000g以下の低出生体重児	2,000g以下の低出生児や生後入院加療を必要とするお子さんに対して、医療費の一部を助成します。
予約制 すくすく子育て相談 (育児相談)	0歳から未就学のお子さんがいる保護者で育児相談を希望している方	助産師・保健師・栄養士・歯科衛生士などの専門職が育児の相談をお受けします。体重・身長測定も実施しています。
乳幼児健康診査	3～4か月児、6～7か月児(個別)、9～10か月児(個別)、1歳6か月児、2歳児(歯科健診)、3歳児の健康診査	集団または個別にてお子さんの発育・発達の確認、各種育児相談、歯科健診等を実施しています。対象健診の約1か月前に案内書類をお送りしています。 ※6～7か月、9～10か月の個別健診は、3～4か月児健診時に受診券をお渡しします。
予約制 離乳食教室	概ね生後4か月～1歳6か月ごろまで	離乳食の初期から完了期について、講話や実演動画の視聴、試食をします。
予約制 歯っぴーベイビー (歯みがき教室)	7か月～1歳4か月児とその保護者の方	乳幼児期の歯のお手入れ方法等について、楽しく学べる教室です。
予約制 乳幼児歯科相談	概ね4歳までの乳幼児	う蝕予防のための歯科健診です。
予約制 子ども相談	未就学までのお子さんと保護者の方	お子さんの発達の心配や育児不安等について、心理相談員が相談をお受けします。

母子に関するその他のサービス・手続きに関する窓口

各種手続き	対 象	概 要	窓 口
国民健康保険税の減免	東久留米市の国民健康保険に加入されている妊産婦	産前・産後の国民健康保険税を軽減します。	保険年金課 ☎042-470-7733
出産・育児一時金	各種健康保険に加入している出産された世帯	出産費用の一部を給付する制度。	国保:保険年金課 ☎042-470-7733 社保:会社または健康保険組合
入院助産制度	市民税非課税・生活保護世帯の妊産婦	経済的困窮世帯に対し出産費用を助成します。	児童青少年課 ☎042-470-7736
保健指導票の交付	市民税非課税・生活保護世帯の産婦と乳児	経済的困窮世帯の母子に対し、1か月健診の費用を助成します。	健康課 ☎042-477-0022
出生届	出生児	お子さんの戸籍を作るために、生後14日以内に届出を行います。	市民課 ☎042-470-7722
出生通知票の提出	新生児と生後4か月以内の乳児がいるご家庭	新生児訪問を受けていただくために必要な申請です(オンライン申請)。	健康課 ☎042-477-0022
児童手当	児童を養育する家庭	児童を養育する保護者の主たる生計者に支給する手当。	児童青少年課 ☎042-470-7736
乳幼児医療費助成	市内在住の乳幼児	対象の乳幼児が病院等で受けた保険診療の自己負担分を助成します。	児童青少年課 ☎042-473-7736
ひとり親家庭等医療費助成(マル親)	ひとり親家庭の保護者と18歳までの児童	保険診療分の医療費を助成します。	児童青少年課 ☎042-470-7736
児童扶養手当	ひとり親家庭(または重度障害を有する父母)	ひとり親家庭(または父母が重度障害の場合)への手当。	児童青少年課 ☎042-470-7736
利用者支援事業 (特定型)	市内在住の妊婦さんや子育て中の方	保育施設や地域の子育て支援事業について専門の相談員が情報提供等を行います。	こども家庭センター (こども政策係) ☎042-420-6741
産後ケア事業	産後6か月未満の母子	産後のケアが必要なお母さんと赤ちゃんのための支援事業。	こども家庭センター (母子支援係) ☎042-420-6742
こどもショートステイ	生後57日～概ね18歳	保護者の方が一時的にお子さんの養育が困難になった際に、日帰り・宿泊でお子さんを預けることができます。	こども家庭センター (こども支援係) ☎042-471-0910
ファミリー・サポート・センター	子育て世帯	マッチングしたサポート会員宅でのお子さんの保育・送迎等。	社会福祉協議会 ☎042-475-3294
デマンド型交通 「くるぶー」	妊婦の方 0～5歳児とその保護者	利用登録した予約時間に合わせて自宅と公共施設等を運行する乗合型交通です。	道路計画課 ☎042-470-7768

妊娠中の経過

妊娠は、排卵された卵子と精子が受精した後、受精卵が子宮内膜に着床することによって成立します。
妊娠中の経過を知って、無理せず妊娠期を過ごしましょう。

	前期															中期															後期															
妊娠月数	1				2				3				4				5			6					7				8				9				10									
妊娠週間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					
健診					4週間に1回																				2週間に1回													1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			約600g					約1,000g				約1,500g				約2,000g				約3,000g									
赤ちゃんの様子																																														
ママの体の変化・気になる症状																																													

妊娠中の経過

妊婦健診について

妊婦健診は、妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために行うものです。
妊娠週数によって定期健診の回数が異なります。下記の表の参考にしてください。

健康診査（検査）	初期～23週	24週～35週	36週～出産まで	助成回数
妊婦健康診査	月1回	2週間に1回	週1回	14回 ※多胎妊娠の場合は最大5回追加助成
妊婦超音波検査	妊婦健診時	妊婦健診時	妊婦健診時	4回
子宮頸がん検査	1回	―	―	1回

妊娠届出時に、東京都内の医療機関等で利用できる受診票をお渡ししています。
都外医療機関や委託契約助産院以外で妊婦健診を受け、受診票の使用ができない方は、
後日費用の一部助成を行っております。
詳しくは下記までお問い合わせいただくか、右記HPをご覧ください。

問合せ先　健康課保健サービス係　☎042-477-0022

詳しくはこちら▶



広告

分娩・入院　母体保護法指定医

Perfe Takiyama
Maternity Clinic

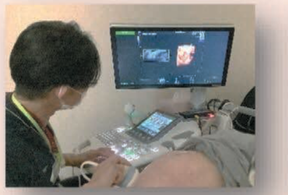
ペルフェ滝山
マタニティクリニック





立会出産　和痛分娩　産後ケア　子連れ入院





4Dエコー



全個室



祝い膳

Instagram　blog

「院内見学会」毎月開催中
スケジュールや日々の様子はインスタやブログでチェック

@PERFETAKIYAMAMATERNITYCLINIC

医療法人社団恵輝会　ペルフェ滝山マタニティクリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8：30～12：30	●	●	●	休	●	●	休
12：30～16：30	●	●	／	診	●	／	診

042-477-3503

東久留米市滝山 5-3-6

www.perfe.jp

新小金井街道
コーナンドイト東久留米店様向かい
東久留米駅よりバス
「滝山団地中央」
「滝山五丁目」各歩２分



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。



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。

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。





無理せずゆったりと過ごしましょう。

出産準備・出産

●出産の準備

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、予約をしておくと陣痛時等に慌てずにすみます。
※お産セットなど、産院で事前に購入するものがあります。
　分娩、入院中に必要なものについては、事前にかかりつけ産婦人科にご確認ください。



●入院手続きに必要なもの

- ☐ 母子健康手帳　☐ 健康保険証(もしくは、保険資格の確認できるもの)
- ☐ 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

出産準備メモ

●出産

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!



お父さんにできること

妊娠、出産、育児はお母さん一人ではとても大変です。この大変な時期を乗り越えるには、お父さんの協力が必要不可欠です。お母さんや子どものためにできることを知って、可能な限りサポートしましょう。
出産前に出産時、出産後のイメージをしておき、夫婦で協力して家族を迎える準備を行いましょう。

（例）
- ●負担となる作業を引き受ける。
- ●お母さんの心身の変化を理解し、思いやる。
- ●常に連絡を取れるようにしておく。
- ●普段から主体的に家事などを行う。



ご出産
おめでとうございます!

長い妊娠期間、大変な思いをしての出産、本当にお疲れ様でした。
赤ちゃんの出生時の身長・体重や
出産を経て今の気持ちを書き残しておきましょう。

記念の写真を貼ってください

名　　前:

誕 生 日:　　年　　月　　日

出生体重:　　g

身　　長:　　cm

在胎週数:　　週　　日

分娩時間:　　時間

出産後のお母さんの気持ち

赤ちゃんが
生まれたご家庭に、
保健師・助産師が
訪問する新生児訪問
の申請はこちら▼

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。

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。



広告

AQURA HOME

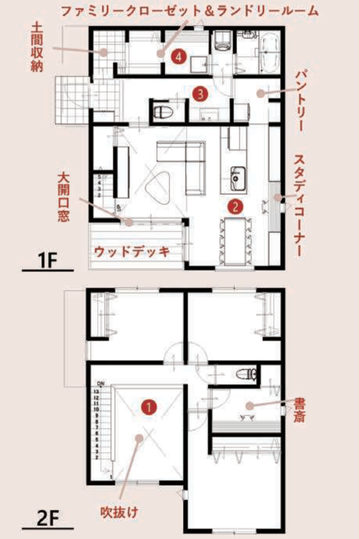
いまどきママがほしい家

「家事がしやすく、子育て中もキレイに保てる住まい」を目指したい。完全自由設計のアキュラホームでは、
“魅せる”“隠す”を使い分け、ご家族の暮らしに合わせたオンリーワンの家事楽マイホームをご提案します！



魅せる
❶ 家族が集まる大空間吹抜けのあるリビング
※CM撮影にも使われた小金井展示場のリビングです！

実例紹介
第二子出産を機にご新築のK様邸



子育て家族の実例

Instagram



魅せる
❷ 配膳楽々な横並びダイニング



隠す
❸ 洗面・脱衣室を分けて気遣い不要



隠す
❹ 洗う・干す・収納するを1つに

楽しく笑顔で子育てできる住まい 目指しませんか？

カタログ取り寄せ

展示場 来場予約

＊ご来場特典＊
本広告をご覧になって
ご予約くださった方限定！
Amazonギフトカード
3,000円をプレゼント！

㈱AQ Group アキュラホーム
首都圏支社東京中央支店・東京西支店 ： 東京都高井戸西2-12-8 SF-2128
☎ 03-5336-3971



©AQ Group

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。



ⓘ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。

ⓘ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を知って、積極的に参加しましょう！

いろんな育児

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

『産後パパ育休』について制度概要はこちら▶

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、準備から一緒に行う。
- 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）。

ⓘ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
乳幼児医療費助成金	健康保険加入後、1か月健診まで
児童手当金	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
高額医療費	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。



ⓘ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。

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



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、赤ちゃんといる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が、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、命にかかわります。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事です。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。



沐浴について

1か月健診までは、赤ちゃんのお風呂は沐浴になります。東久留米市では、プレ・パパママクラスの3回目に沐浴実習を行っています。初産婦さんはぜひご参加ください。

詳しくはHPをご覧ください▶

授乳について

母乳

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展途上で、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

- 感染症の防止作用がある
- 肥満や糖尿病になりにくい
- 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
- お母さん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



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、母乳を作りだすホルモンが増え、乳房が空になるほど母乳の量が増えてきます。



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。

授乳の目安

授乳回数・ミルク量

時　期	母　乳	ミルク(目安)
新生児期〜生後4か月頃	欲しがるだけ	60〜200ml/回を2〜4時間ごと
生後5〜6か月頃	授乳のリズムに合わせて欲しがるだけ	1000〜800ml／日
生後7〜8か月頃	授乳のリズムに合わせて欲しがるだけ	800〜600ml／日
生後9〜11か月頃	離乳食後、離乳食の合間、寝る前など	600〜400ml／日
生後12〜18か月頃	離乳食の合間や寝る前など／卒乳時期も検討	400〜0ml／日(牛乳へ移行)



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。

離乳食教室のご案内はこちら

●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されていましたが、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 ごっくん期



●離乳食の回数
1日1回

●授乳回数
母乳または育児用ミルクは欲しがるだけ

●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 もぐもぐ期



●離乳食の回数
1日2回

●授乳回数
母乳は欲しがるだけ
育児用ミルクは1日に3回程度

●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 かみかみ期



●離乳食の回数
1日3回

●授乳回数
母乳は欲しがるだけ
育児用ミルクは1日に2回程度

●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 ぱくぱく期



●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ではありません。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。

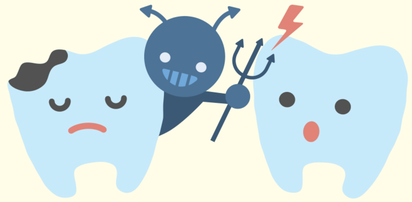
病気のときの離乳食

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。

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あげてください。
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。フッ化物は歯質を強化する働きなどがあり、むし歯予防に効果的です。フッ化物配合の歯みがき剤を使ったり、歯科医院などでフッ化物を塗布するなどの利用方法があります。



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。

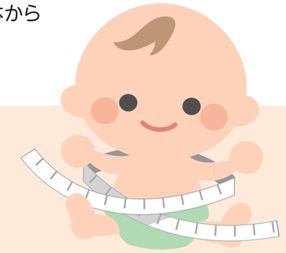
お子さんのお口のケアについて、手遊びを交えて楽しく学べる“歯っぴーベイビー”を開催しています。

お申し込みはこちら
0歳児
1歳児

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。
発達の遅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、指導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。お住まいの地域によって定期健診の時期が異なるので、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、発育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。
問診票を記入することもあります。
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。

●集団健診と個別健診の違い

健診には「集団健診」と「個別健診」があります。市の広報誌や個別の案内などにある健診についての情報を見逃さないように注意しましょう。

集団

メリット

集団健診は市区町村が実施することが多く、日時・場所が指定されているのであらかじめ受診日程を把握できます。医師・歯科医師・保健師などさまざまな専門職が関わるため、包括的な支援を受けることができます。
また、待ち時間は他のお母さんや赤ちゃんとのコミュニティを広げる機会にもなります。

フォロー体制

健診後に乳幼児の生活状況にあった適切なアドバイスをしてもらえます。また、「こんにちは赤ちゃん事業」等の育児支援事業と連動した支援を受けることができます。



個別

メリット

保護者が指定医療機関や日時を選んで申し込み、健診を受けるものです。予約制のため、1人に費やす時間を確保してもらいやすく、待ち時間もほとんどありません。予防接種を同日に受けることもできます。
お母さん、お父さんの都合や子どもの体調に合わせた日程調整がしやすいこともメリットです。

フォロー体制

かかりつけ医がいる医療機関で健診を行うと、その後も継続して診療や支援を受けることができます。



持ち物リスト

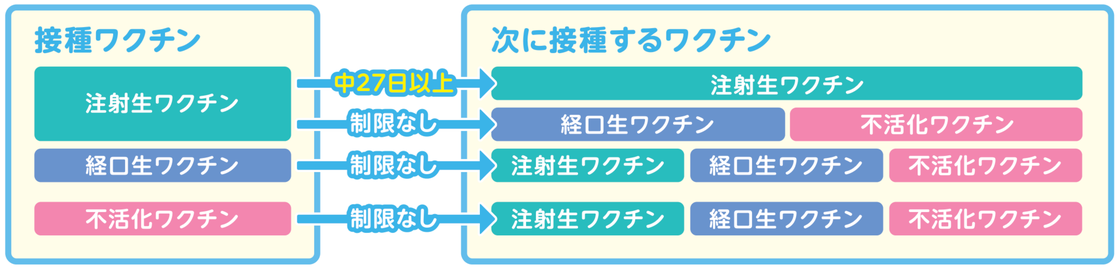
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 予診票
- ☐ おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ 健康保険証(もしくは、保険資格の確認できるもの)
- ☐ 財布
- ☐ 着替え
- ☐ ハンカチ
- ☐ おもちゃ
- ☐ えほん　など



予防接種について

予防接種とは、病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするために、ワクチンを接種することをいいます。接種した本人が病気にかからないようにすること、また、感染により社会に病気がまん延してしまうのを防ぐことを主な目的としています。また、病気にかかったとしても、予防接種を受けていれば重症化を防げる場合があります。副作用や各ワクチンの接種時期などを考慮して、早めにスケジュールを立てましょう。

●ワクチンの種類と予防接種の間隔



・生ワクチン……ウイルスや細菌の病原性を弱めてつくったワクチンです。その病気にかかったときとほぼ同じ仕組みで免疫力がつきます。そのため、まれにその病気と同じ症状が現れることがあります。
・不活化ワクチン…ウイルスや細菌を殺し、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して病原性を無くしてつくったワクチンです。生ワクチンに比べて免疫力がつきにくいため、数回の追加接種が必要です。

●乳幼児期に受けたい予防接種一覧

注射生 … 注射生ワクチン　経口生 … 経口生ワクチン　不活化 … 不活化ワクチン

予防接種名	予防する病気	接種回数［標準的な接種間隔］		対象年齢［標準的な接種時期※1］
不活化 B型肝炎	B型肝炎	**3回** ［1回目接種後中27日以上あけて2回目、1回目から中139日以上あけて3回目］		**1歳未満** ［生後2か月以上9か月未満］
不活化 小児用肺炎球菌※2	肺炎球菌による肺炎や中耳炎、髄膜炎など	**初回 3回** ［それぞれ中27日以上あける］		**生後2か月から7か月未満** （3回目は1歳未満までに終了）
		追加 1回 ［初回の3回目終了後中60日以上あけて1回］		**1歳以降～5歳未満** ［1歳以上1歳3か月未満］
注射生 BCG	結核	**1回**		**1歳未満** ［生後5か月以上8か月未満］
不活化 五種混合	・百日ぜき ・ジフテリア ・破傷風 ・ポリオ ・ヒブ	**1期初回 3回** ［それぞれ中20日～56日あける］		**生後2か月以上7歳6か月未満** ［1期初回は生後2か月以上7か月未満］
		1期追加 1回 ［1期初回の3回目終了後6か月以上18か月未満］		
注射生 MR※3（麻しん風しん混合）	・麻しん（はしか） ・風しん	**1期 1回**		**1歳以上2歳未満**
		2期 1回		**5歳以上7歳未満で小学校入学前の1年間** （年度内に6歳になる子）
注射生 水痘	水痘	**2回** ［1回目接種後6か月以上12か月未満の間に2回目］		**1歳以上3歳未満** ［1回目は1歳以上1歳3か月未満］
不活化 日本脳炎	日本脳炎	**1期初回 2回**［中6日～28日あける］		**生後6か月以上7歳6か月未満** ［1期初回は3歳以上4歳未満 1期追加は4歳以上5歳未満］
		1期追加 1回 ［1期初回の2回目終了後、おおむね1年あける］		
		2期 1回		**9歳以上13歳未満** ［9歳以上10歳未満］
経口生 ロタ※4	ロタウイルス胃腸炎	**ロタリックス（1価）**	**2回**［1回目接種後 中27日以上あけて2回目］	**生後6週以上24週未満** （1回目は生後14週6日までの接種を推奨）
		ロタテック（5価）	**3回**［それぞれ 中27日以上あける］	**生後6週以上32週未満** （1回目は生後14週6日までの接種を推奨）

※1 標準的な接種時期を過ぎてしまう場合は、医療機関にご相談ください。
※2 生後2か月から7か月未満に初回接種した場合です。この期間に接種を開始しない場合は回数などが異なります。
※3 麻しん・風しん単抗原ワクチンの接種もできます。
※4 日本における予防接種では、ロタリックス（1価）とロタテック（5価）という2種類のワクチンが用いられています。一般的にはどちらか一方のワクチンを接種します。種類によって接種回数や予防できるウイルスの型などが異なるため、詳しくは医療機関にお問い合わせください。

●予防接種のポイント

ワクチンは、種類ごとに接種できる時期や推奨期間が決められています。また、生ワクチンか不活化ワクチンかによって、次の予防接種までに必要な間隔も異なります。そのため、事前にしっかり調べてスケジュールを組み立てましょう。また、子どもの体調や周囲の感染症発生状況も考慮しましょう。詳しくは、お近くの医療機関や保健所などにご相談ください。

POINT1 当日はここをチェック

- 子どもの体調はよいか、熱があったり、ふだんと変わったところはないかなどを確認しましょう。
- 心配なことがあるときは、医師に相談しましょう。質問をメモしておくと伝えやすくなります。
- 母子健康手帳は必ず持って行きましょう。



POINT2 ワクチンを接種するときは

- スムーズに接種できるように、小さな子どもはしっかりと抱っこしてあげてください。親がリラックスすると、子どもも安心します。
- 注射で泣く子どもは多いもの。大切な予防接種が苦手にならないように、頑張ったことをほめてあげるなど、親の態度や工夫がカギです。

POINT3 接種後の注意

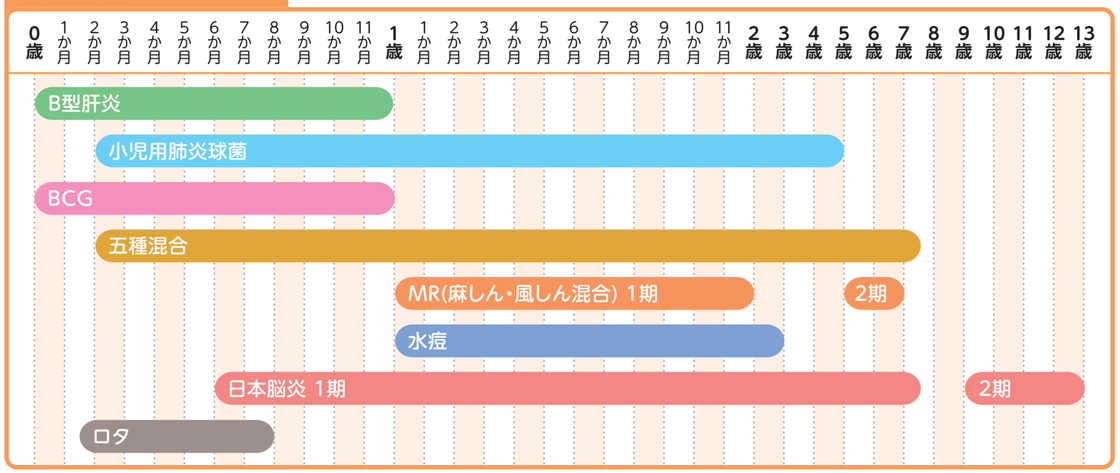
- 接種後30分くらいは、体調に変化があってもすぐ対応してもらえるように、医療機関の中で子どもの様子を見て過ごすか、すぐに医師と連絡がとれるようにしておいてください。この間に急な体の変化が起こることがあります。
- 帰宅後もはげしく体を動かすようなことはさせず、接種箇所を清潔に保ってあげましょう。
- おふろには入れてもかまいませんが、接種箇所をこすらないでください。



予防接種をうけたことは将来、その病気に対して免疫があることを示す大事な記録となります。母子健康手帳は大切にとっておきましょう。予防接種をうけるにあたっての注意点など、より詳しく知りたい方は右記の二次元コードからご覧になれます。

公益財団法人 予防接種リサーチセンターHP→

予防接種スケジュール



東久留米市では『くるめっこナビ』を運用しています。

お子さんの予防接種スケジュールを自動で作成できるアプリ

妊娠期から利用できる便利なアプリです。ぜひご活用ください。

ダウンロードはこちら　▲Android版　▲iOS版

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

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

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

●事故の種類

落下・転落

ソファなどにはひとりで寝かせないようにしましょう。
できるだけベビーベッドに寝かせ、必ず柵を上げましょう。
また、階段や玄関の段差に安全柵を設ける、ベランダや窓の近くには踏み台になるものを置かない、抱っこ紐は正しく使うなど、落下を防ぐ対策をしましょう。
子どもが大きくなると、屋外で遊具や自転車からの転落や転倒の危険もあります。
日頃から安全な遊び方を教えておきましょう。



溺水

子どもはたった数センチの水でも溺れてしまうことがあります。
浴室やトイレは常に入口を閉めておきましょう。
入浴時は事故を防ぐために子どもから目を離さないようにしましょう。
またプールや海、ため池などの危険な場所で子どもだけで遊ぶといったことがないようにしましょう。



やけど

熱いものが入ったコップや器を倒したり、炊飯器やポットの蒸気に触れたりしてやけどを負うことがあります。
また、キッチン周辺だけでなく、ヒーターやアイロン、加湿器などもやけどの危険があります。
子どもの手が届かないところに置く、安全柵を設けるなどして、子どもに触れさせないようにしましょう。



窒息

乳児の死亡事故で最も多いと言われています。
ボタン電池などを誤飲する、ビニール袋をかぶる、まくらや布団に顔が埋もれる、吐いたものを喉に詰まらせるなどが原因にあげられます。
窒息の原因になりそうなものは手の届かないところに置き、乳児期の食事後や睡眠時はこまめに様子を見ましょう。



誤飲

赤ちゃんは手に取ったものを口に入れてしまいます。
特に多いのがたばこの誤飲です。
たばこに含まれるニコチンは毒性が強いため、早急な処置が必要です。
また、ボタン電池や洗剤なども、重症化してしまう恐れがあります。
誤飲の危険性があるものは、必ず子どもの手の届かないところに置きましょう。



指はさみ

指をはさむと、ひどいときには指の骨折や切断に至ってしまう場合もあります。
子どもがそばにいるときは、ドアや窓、たんすなどは注意して開閉しましょう。
また、屋外では車のドアやベビーカーの可動部、エスカレーターの手すりなどに特に注意しましょう。



救急の場合／準夜間休日診療

夜間や休日の急病の時は…

いずれも保険資格の確認できるものをご持参ください。
まずは電話でお問い合わせください。



		診療時間	場所		電話
休日診療	昼間	日曜、祝日、年末年始 （午前9時～正午 午後1時～4時30分）	内科・小児科	**休日医科診療所** （東久留米市滝山4-3-14 わくわく健康プラザ内） **または　当番医療機関** ☆広報またはホームページでご確認ください	☎(042) 473-3663
			歯科	**休日歯科診療所** （東久留米市滝山4-3-14 わくわく健康プラザ内）	☎(042) 474-5152
	準夜間	日曜、祝日、年末年始 （診療科目・時間については、事前に医療機関へご確認ください。）	右記医療機関で輪番制 ☆広報またはホームページでご確認ください	**滝山病院** (滝山4-1-18)	☎(042) 473-3311
				前田病院 (中央町5-13-34)	☎(042) 473-2133
平日（小児救急）※	準夜間	月～金 (午後7時30分～午後10時30分)	**多摩北部医療センター** (東村山市青葉町1-7-1)		☎(042) 396-3811
		月、水、木、金 (午後7時30分～午後10時20分)	**佐々総合病院** (西東京市田無町4-24-15)		☎(0570) 01-3399

※平日準夜間小児救急診療事業は15歳以下のお子様が対象となります。

●**公立昭和病院**（小平市花小金井8-1-1）
三次救急医療機関……重篤な方の緊急処置等で診察できない場合がありますので、受診前に電話でお問い合わせください。☎042-461-0052（代表）

救急相談窓口（電話・インターネット）







相談窓口	内容
「病院へ行く?」「救急車を呼ぶ?」迷ったら‥ **東京消防庁救急相談センター** **#7119** **（24時間、年中無休）** （携帯電話、PHS、固定電話）	●症状に基づく緊急性、受診の必要性に関するアドバイス ●医療機関案内 **【つながらない場合】** 多摩地区…☎042-521-2323 23区　……☎03-3212-2323
東京都医療機関案内サービス **「医療情報ネット」** **☎03-5272-0303** **（24時間案内）**	●ご自宅・職場から近くの医療機関案内（毎日24時間） ●保健医療福祉相談 **外国語による医療機関案内** ☎03-5285-8181（午前9時～午後8時） **聴覚障害者専用** FAX 03-5285-8080 **【インターネットで】**　ホームページアドレス https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp
「子供の健康相談室」 **（小児救急相談）** **#8000** （プッシュ回線・携帯電話）	**受付時間:**平日:午後6時～翌朝8時まで 土、日、祝日・年末年始:24時間 ●小児救急医療に関する相談 ●子供の健康相談全般 （必要に応じて小児科医が相談にお応えします） **【その他の電話】**　☎03-5285-8898
東京都こども医療ガイド	●病気やけがの対処の仕方、子育てアドバイス ホームページアドレス https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/
日本中毒情報センター	●化学物質、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒についての情報提供 **つくば中毒110番** ☎029-852-9999（365日、24時間） **大阪中毒110番** ☎072-727-2499（365日、24時間）
	●たばこの誤飲事故専用電話 ☎072-726-9922 （24時間自動音声による情報提供）

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と安心です。

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物も準備しておきましょう

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



※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。

子育てに関する主な相談窓口

日々の生活の中で、「心配なこと」「困ったこと」「誰かの意見を聞きたいこと」はありませんか。
それぞれの機関で相談をお受けしています。

相談内容	相談窓口	場　所	問合せ先
妊娠・出産・子育てに関すること	健康課保健サービス係	滝山4-3-14 わくわく健康プラザ1階	☎042-477-0022 (平日8:30～17:00)
産後ケア、妊婦のための支援給付、ファミリー・アテンダント事業の申請等	こども家庭センター母子支援係	滝山4-3-14 わくわく健康プラザ2階	☎042-420-6742 (平日8:30～17:00)
子育て総合相談、ショートステイ事業	こども家庭センターこども支援係	滝山4-3-14 わくわく健康プラザ2階	☎042-471-0910 (平日9:00～16:30)
予防接種に関すること	健康課予防係	滝山4-3-14 わくわく健康プラザ1階	☎042-477-0030 (平日8:30～17:00)
保育園等の入園相談	こども家庭センターこども政策係 (もしくは、子育て支援課保育・幼稚園係)	滝山4-3-14 わくわく健康プラザ2階 (市役所本庁舎2階)	☎042-420-6741 (☎042-470-7745)
お子さんの発達相談	わかくさ学園発達相談室 (健康課保健サービス係)	南沢4-7-18 (滝山4-3-14)	☎042-467-5077 (☎042-477-0022)
子どもの手当・医療費助成	児童青少年課助成支援係	市役所本庁舎2階	☎042-470-7736 (平日8:30～17:00)

MEMO

広告

