

向日市子育て 応援ハンドブック



子育てカレンダー 2

赤ちゃんがやってくる 4

赤ちゃんが生まれたら 5

赤ちゃん・お母さんの健康 6

赤ちゃんの特徴 7

赤ちゃんとの生活 8

離乳食 14

おじいちゃん・おばあちゃんの役割 15

災害に備えて 19

子どもを健やかに育むために
～愛の鞭ゼロ作戦～ 20

救急の場合/夜間休日診療 25

ご挨拶

向日市では、安心して産み育てる体制づくりを目指して子育てコンシェルジュ推進事業をはじめ子育て支援の充実に努めています。子育ての真ただ中におられるお父さんお母さん、またその周りで応援されている祖父母の皆様方は、たくさんの愛情を注ぎながら、笑顔でお子さんの成長を願い、子育てをされていることと思いますが、時には、不安になったり悩んだりすることもあると思います。そんな時に役立つ情報や子育てを取り巻く今と昔の違いなどをわかりやすく解説するため、『向日市子育て応援ハンドブック』を作成いたしました。

この『向日市子育て応援ハンドブック』が多くの皆様の楽しい子育て・孫育ての一助になれば幸いです。

2025年3月



向日市長 安田 守

もくじ

子育てカレンダー	2
赤ちゃんがやってくる	4
赤ちゃんが生まれたら	5
赤ちゃん・お母さんの健康	6
赤ちゃんの特徴	7
赤ちゃんとの生活	8
離乳食	14
おじいちゃん・おばあちゃんの役割	15
災害に備えて	19
子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～	20
救急の場合/夜間休日診療	25

※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



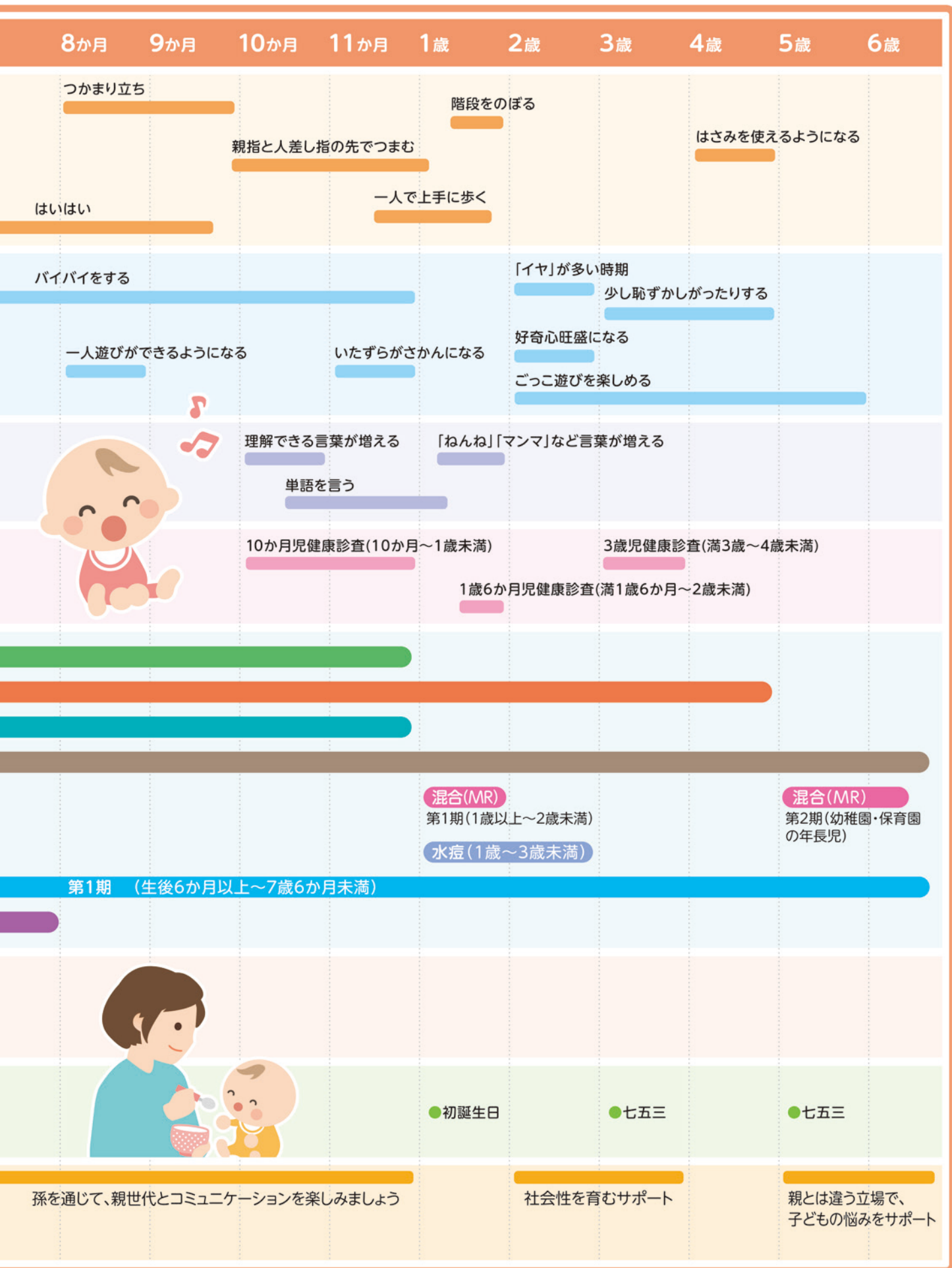
マチレット

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。



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	
	社会性				人の顔をじっと見る		首がすわる	寝返り		
	言語				あやすと笑う		声ができる方に顔をむけるようになる			
健康診断		妊婦健康診断	産婦健康診断	1か月児健康診断			3～4か月児健康診断(3～5か月未満)			
予防接種			先天性代謝異常等検査(生後5～7日目)							
			B型肝炎(生後1歳未満)							
							小児用肺炎球菌(生後2か月以上～5歳未満)			
					BCG(生後1歳未満)					
							五種混合(生後2か月以上～7歳6か月未満)			
									日本脳炎	
									ロタ1価(出生6週0日後～24週0日後)、5価(出生6週0日後～32週0日後)	
助成金制度 手続き		母子健康手帳交付								
					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日目おいし初め			
孫育て 祖父母が できること		産前サポート			産後うつケア	お風呂サポート				
					産後サポート	親の心をサポート				
									ゆっくり成長を見守りましょう	
									家事・育児などをサポート	
					パパ・ママもまだまだ子育てに不慣れ 最もサポートが必要となる時期					



子育てカレンダー

赤ちゃんがやってくる

●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。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

- ☐ マイナンバーカードなど健康保険の資格が確認できるもの
- ☐ 母子健康手帳 ☐ 診察券 ☐ 印鑑

●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

準備したものにチェック
をつけましょう!



●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。



赤ちゃんが生まれたら

出生届の提出

出生日～14日以内



出生の日から14日以内に、父または母の本籍地、住所地またはお子さまの出生地の市区町村役場に提出しましょう。(国外で出生した場合は、3か月以内)

出生届は出産した施設で記入してもらいます。提出先の市区町村役場は、休日や時間外でも受付を行っていますが、事前に提出する市区町村役場に確認しておくとう安心です。

●必要なもの

- ☐ 出生届 ※消えるインクを使用したボールペンは使用不可
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 本人確認書類

問合せ先 市民課 ☎874-2819

出産育児一時金の請求



健康保険や国民健康保険などの被保険者またはその被扶養者が出産したとき、出産に要する経済的負担を軽減するため、一定の金額が支給される制度です。

直接支払制度

出産育児一時金の請求と受け取りを、妊婦などに代わって医療機関等が行う制度です。出産育児一時金が医療機関等へ直接支給されるため、退院時に窓口で出産費用のうち、出産育児一時金の額を限度として、支払う必要がなくなります。

※妊娠12週(85日)以降であれば、死産や流産でも支給されます。直接支払制度を利用されない場合、または、支給額との差額が発生する場合は、各健康保険者への申請が必要です。

問合せ先 (向日市国民健康保険に加入の方は) ☎874-2719

その他健康保険にご加入の方は、それぞれの健康保険者にお問い合わせください。

児童手当の申請

出生日の翌日～15日以内



児童手当は、生活の安定や子どもたちの成長の手助けをする事を目的とし、0歳から高校生年代までの子どもを養育している方に支給されます。詳しくはお問い合わせください。

- 対象となる方 **高校生年代まで**(18歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の児童を養育している方

対象	一人当たりの支給額(月)
3歳未満	第1子、第2子／15,000円 第3子以降／30,000円
3歳～高校生年代	第1子、第2子／10,000円 第3子以降／30,000円

問合せ先 子育て支援課 ☎874-2647

(国民健康保険)産前産後期間の保険料免除

出産予定日または出産日が属する月の前月からの4か月分(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前からの6か月分)の所得割額と均等割額の全額が免除となります。なお、出産とは、妊娠85日(4か月)以上の分娩(死産、流産、早産を含む)をいいます。出産予定日の6か月前から届出可能です。

向日市の国民健康保険に加入されていない方は対象外です。

〈必要なもの〉 母子健康手帳、多胎妊娠の場合は、多胎妊娠を確認できる書類、国民健康保険の資格が確認できるものなど

問合せ先 医療保険課 賦課収納係 ☎874-2793

(国民年金)産前産後期間の保険料免除

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間)の国民年金保険料が免除となります。なお、出産とは、妊娠85日(4か月)以上の分娩(死産、流産、早産を含む)をいいます。免除となった期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。出産予定日の6か月前から届出ができます。出産後の届出はいつでも可能です。

平成31年2月1日以降に出産された国民年金第1号被保険者の方が届出の対象です。

〈必要なもの〉 母子健康手帳、年金手帳など

問合せ先 市民課 年金係 ☎874-2841

赤ちゃん・お母さんの健康

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。
- 家事などで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。



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。



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で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。



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、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～

首がしっかりして、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。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。また、5～6か月頃は、離乳食を始める時期でもあります。



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。



赤ちゃんとの生活

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。

傷や
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。

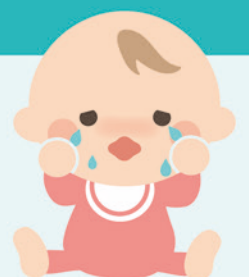
- おくるみで包んであげる
- 「シー」という音を聞かせる
- ビニール袋をクシャクシャさせる

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せず、決して激しく揺さぶらないようにしてください。



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

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などの対策をしましょう。
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。



熱が出た

赤ちゃんの様子

- ① 顔色が悪い
 - ② ぐったりしている
 - ③ 嘔吐・下痢
 - ④ 意識がもうろうとしている
 - ⑤ 息が苦しそう
 - ⑥ 尿がいつもより少ない
- などを確認します。



対策や注意

赤ちゃんの様子を総合的に判断して受診を検討しましょう。赤ちゃんの平熱は大人より高めで、37度以上のこともあります。37.5度以上の熱があったときは、洋服を着せすぎているかなどを確認・調節し、再度測ってみましょう。40度以上の高熱や、3か月未満の赤ちゃんで38度以上あるときには診療時間外でも受診しましょう。

便秘になった

赤ちゃんの様子

- ① 便が硬くて出にくい・肛門が切れる
 - ② 便が出ない日が続いていて、食欲もない
- などを確認します。



対策や注意

上記のような場合には受診を検討しましょう。いつもより排便の間隔が空いている場合には、綿棒で肛門を刺激して排便を促してみましょう。排便が数日に1回でも出ていて、機嫌、食欲、顔色、活気が普段通りであれば様子を見ましょう。

吐いた

赤ちゃんの様子

- ① 飲んでもすぐに吐く
 - ② 発熱
 - ③ 下痢を伴っている
 - ④ 頭を強く打った後に嘔吐した
 - ⑤ 定期的に激しく泣く
- などを確認します。



対策や注意

嘔吐以外に上記のような症状もある場合や、何回も吐く場合は受診しましょう。それ以外の症状がないか、嘔吐の症状が軽い場合は様子を見ましょう。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

下痢をした

赤ちゃんの様子

- ① 嘔吐を伴っている
- ② 飲んでもすぐに吐く
- ③ 発熱 ④ 発疹
- ⑤ 定期的に激しく泣く
- ⑥ 便の状態(血便、真っ黒い便、母子健康手帳の便色カードの1〜3番に近い色の便)などを確認します。



対策や注意

におい、性状、回数などいつもと違う点を観察し一時的なものかどうか注意して見るようにしましょう。とくに上のような便色の異常がみられる時は早めに受診しましょう。下痢が続くと脱水症状を引き起こすこともあります。こまめに水分をとらせるよう心がけましょう。

咳が出た

赤ちゃんの様子

- ①発熱
 - ②呼吸が苦しそう
 - ③食欲がない
 - ④機嫌が悪い
- などを確認します。



対策や注意

呼吸困難を起こしたときや、眠れていないときは、受診しましょう。お風呂に入ったり部屋を加湿したり、口元に蒸しタオルを近づけたりして湿った空気を吸い込むことにより痰が出やすくなります。せきが激しい場合は無理に食事を与える必要はないですが、水分はしっかりととらせるようにしましょう。

けいれんが出た

赤ちゃんの様子

- ①けいれんが何分続いているか
(3分以上続いている場合は救急車を呼ぶ準備をします)
- ②どのようなけいれんか
(全身けいれん、片側だけのけいれん、目の向きがおかしいなど)
- ③発熱 ④けいれん後も意識がはっきりしないなどを確認します。



対策や注意

呼吸がしやすいように平らなところに寝かせましょう。けいれんの際に吐いてしまうと、吐いた物で窒息してしまう可能性があります。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

誤飲をした



対策や注意

誤飲したものによって処置の方法が異なるため、119番や中毒110番、医療機関などに連絡して適切な指示を受けましょう。すぐに吐かせようと焦りがちですが、以下の場合には絶対に吐かせてはいけません。

絶対に吐かせてはいけない場合

- ①意識障害がある ②けいれんを起こしている
- ③灯油、ベンジン、マニキュア、除光液、強アルカリ、強酸、洗浄剤、漂白剤、ボタン電池などの誤飲
- ④血を吐いた ⑤とがった物の誤飲 など

乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために

乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死してしまう病気です。

SIDSの原因はまだわかっていませんが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いと言われています。



予防のポイント

- (1)うつぶせ寝は避けましょう。
- (2)たばこはやめましょう。
- (3)できるだけ母乳で育てましょう。

離乳食

赤ちゃんは成長に伴い、母乳や育児用ミルクだけ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。首がすわる、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いだけ
- 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
母乳は欲しいだけ
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
母乳は欲しいだけ
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 + 補食 1～2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、母乳は欲しいが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。

おじいちゃん・おばあちゃんの役割

孫育てそれぞれのメリット

孫のメリット

- ・より多くの愛情を受け、情緒が安定します。
- ・社会性が育めます。(他者への思いやりや理解が育まれる。)
- ・さまざまな価値観を知ったり、経験したりできます。



親のメリット

- ・子育ての負担やストレスを軽減されます。
- ・余裕をもって子どもと向き合うことができます。
- ・子育てと仕事の両立がしやすくなります。



祖父母のメリット

- ・刺激を受けて、元気をもらえます(老化防止になる)。
- ・新たな生きがいを持て、セカンドライフが充実してきます。
- ・夫婦間の会話が増えます。



おじいちゃん・おばあちゃんの役割

離乳食のレシピ動画を配信中!

大人にも赤ちゃんにも嬉しいレシピをたくさん紹介しています

大人ごはんと一緒に作る
取り分けレシピ

タラのかぶら蒸し

被災時の離乳食

乾パンのアレンジ

粉ミルクの
アレンジレシピ

クラムチャウダー

一般的な離乳食

人参と豆腐のミルククリーム

動画は
こちらから!

サイト運営: (株)ジチタイアド

ここが変わった『昔』と『今』の子育て

時代の変化によって、子育てを取り巻く環境や情報も進歩していくため、昔と今の子育ても変化しています。

おじいちゃん、おばあちゃんになられた皆さまも子育て中に、戸惑いや不安があったように、今子育てをしている親たちも同じように感じています。その同じ気持ちを抱いていたという経験こそが、親世代の安心感につながります。



ミルクの方が母乳より栄養があり、
子どもが良く育つと言われていました。

母乳

母乳には赤ちゃんに必要な栄養がたくさん含まれ、可能であれば積極的に母乳育児をすることを推奨している病院が多くなっています。

お風呂あがりには「白湯」を。離乳食を始める前には「果汁」を飲ませないといけなかったと言われていました。

白湯 果汁 など

今では白湯を飲ませても構わないが、栄養がない白湯をあげるより、栄養たっぷりの母乳をあげたほうが良いとされています。果汁に関しても6か月未満の赤ちゃんに果汁を与えなくなっています。

抱っこをすぐにしてしまうと
「抱きぐせがつく」と言われていました。

抱き ぐせ

赤ちゃんが泣くのは何かの要求を伝えたいからで、それに応えるための行動の一つが「抱っこ」です。「抱きぐせ」はつきまosenので、たくさん抱っこをしてあげてください。

食べやすいように、親が口の中で砕いて柔らかくしたものを食べさせることがあった。

離乳食

親の口の中で砕いたものを食べさせることや、箸やスプーンの共有はNG! 虫歯菌がうつり、衛生面でもよくありません。

1歳代くらいまでにおむつが外れることを目的としていました。

おむつはずれ

「トイレトレーニング」といい、おむつが外れるのは3歳前後が平均。パンツを脱ぐ、排泄、パンツをはくという一連の動作ができることを目的にします。

「昔はアレルギーがなかった」と言われているほど、それほど多い病気ではなかった。

食物アレルギー

現在はアレルギーについてのガイドラインがあるほど、様々なアレルギーがあります。食べ物の場合は、親によく聞いてから与えましょう。

栄養価がない、虫歯ができるなどで、「断乳」することを勧められることが多かった。

卒乳断乳

「卒乳」といい、子どもから自主的に授乳をやめるのが主流となっています。



妊娠期

- ★つわりで体調が辛い時期に、食事のサポートや上の子の遊び相手などの頼れる存在でいてもらえたら。
- ★自身の妊娠期の困ったことを思い出し、子どもに様子などを聞きながら、ほどよいサポートが喜ばれます。



出産期～新生児期～1歳頃まで

★褒めてあげる

赤ちゃんのお世話中心で、ママはストレスが溜まりがちな時期なので、「話をよく聞いてあげる、頑張っていることを褒める」心配事に対しては、「大丈夫」と安心させてあげましょう。

★少しでも休ませてあげる

1時間でも赤ちゃんを預かって、ママを休ませてあげることで気が楽になります。

★家事の手伝い

少しの家事のサポートがママの産後の負担を軽減させてあげることになります。

★沐浴のサポート

部屋の室温やお湯の温度を確かめたり、湯上りの準備、ケアをしたりと大仕事。新生児期に喜ばれるサポートです。

★発達について

発達の早い子もいれば、ゆっくりの子もいます。他の子と比べることなく、その子の発達のペースを見守ってあげましょう。



2歳～3歳頃

- ★忙しい親に代わり、子ども目線で童心に戻った気持ちで遊び相手をしてもらえると喜ばれます。
- ★下の子が生まれることが多い時期、上の子のお世話や遊び相手になってもらえると、パパママの気持ちのゆとりに繋がります。
- ★保育園の送迎は、共働きの夫婦にとって大きなサポートとなります。



4歳～5歳頃

- ★相手の気持ちを理解できるようになる時期。素敵だなと思うことはどんどん褒めてあげましょう。お孫さんの自信につながります。
- ★自然体験や昔遊びなど親がしないことを一緒に体験することは喜ばれ、子どもにとっても楽しい遊びとなります。
- ★市販のおやつは、子どもが好むものばかりではなく、親と相談しながら与えると良いでしょう。

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心安心です。

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



子どもを健やかに育むために

～愛の鞭^{むち}ゼロ作戦～

子育てをしていると、
子どもが言うことを聞いてくれなくて、
イライラすることもあります。
つい、叩いたり怒鳴ったりしたくなることもありますよね。
一見、体罰や暴言には効果があるように見えますが、
恐怖により子どもをコントロールしているだけで、
なぜ叱られたのか子どもが理解できていないこともあります。
最初は「愛の鞭」のつもりでも、いつの間にか
「虐待」へとエスカレートしてしまうこともあります。
体罰や暴言による「愛の鞭」は捨ててしまいましょう。
そして、子どもの気持ちに寄り添いながら、
みんなで前向きに育んでいきましょう。



愛の鞭をやめて、 子どもを健やかに育みましょう。

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、
子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。
以下のポイントを心がけながら、子どもに向き合しましょう。

ポイント

1

子育てに 体罰や暴言を使わない

一見、体罰や暴言には効果があるように見えますが、叩くことによって得られた
子どもの姿は、叩かれた恐怖によって行動した姿。
自分で考え行動した姿ではありません。
「愛の鞭である」と親が思っても、子どもにとって
大人から叩かれることはとても怖いことです。
ちょっと叩かれただけ、怒鳴られただけでも、心に大きなダメージを
受けることもあります。
子どもだからといって、暴力や暴言が許されるわけではありません。
それに体罰や暴言は「虐待」へとエスカレートする可能性もあります。
「叩かない怒鳴らない」と心に決めましょう。



子どもを健やかに育むために
「愛の鞭、ゼロ作戦」

ポイント

2

子どもが親に恐怖を持つと SOSを伝えられない

親に恐怖を持った子どもはどのような行動を起こすでしょうか。
親に気に入られるように、親の顔色を見て行動するようになります。
また、恐怖を持つ親に対しては、子どもが心配事を打ち明けられなくなります。
心配事を相談できないと、いじめや非行など、
より大きな問題に発展してしまう可能性もあります。



ポイント

3

爆発寸前の イライラをクールダウン

子どもが言うことを聞いてくれないときに、イライラすることは誰でもあること。
でも、疲れていたりして、もともと抱えているストレス度が大きいと、
子どものちょっとした行動（おもちゃの取り合い、すぐに動かないなど）
をきっかけに、イライラが爆発してしまうことがあります。
イライラが爆発する前に、クールダウンするための、
自分なりの方法を見つけておきましょう。

イライラしたときはクールダウン

深呼吸する、数を数える、窓を開けて風に当たるなど



ポイント

4

親自身がSOSを出そう

育児の負担を一人で抱え込まずに、家族に分担してもらったり、
自治体やNPO、企業などのさまざまな支援サービス
（ファミリーサポート、家事代行サービス、一時預かりなど）
の利用も検討しましょう。
子育ての苦勞について気軽に相談できる友だちもできるといいですね。



ポイント

5

子どもの気持ちと行動を 分けて考え、育ちを応援

子どもに「イヤだ!」と言われたとき、親自身が戸惑うこともあるでしょう。
でも、2、3歳の子どもの「イヤ」は、自我の芽生えであり、
成長の証しでもあります。
「どうしたらいいかな?」と、子どもの考えを引き出し、必要に応じて
助け船を出しながら、子どもの言い分を気長に聴きましょう。
「わがままな子になっては困る」という想いから、親は指示的に
対応してしまうこともありますが、子どもの成長過程で必ず通る道だと
大らかに構えて、子どもの意思を後押ししていきましょう。



体罰・暴言は子どもの脳の発達に深刻な影響を及ぼします。

脳画像の研究により、子ども時代に辛い体験をした人は、脳に様々な変化を生じていることが報告されています。親は「愛の鞭」のつもりだったとしても、子どもには目に見えない大きなダメージを与えているかも知れないのです。

●子ども時代の辛い体験により傷つく脳



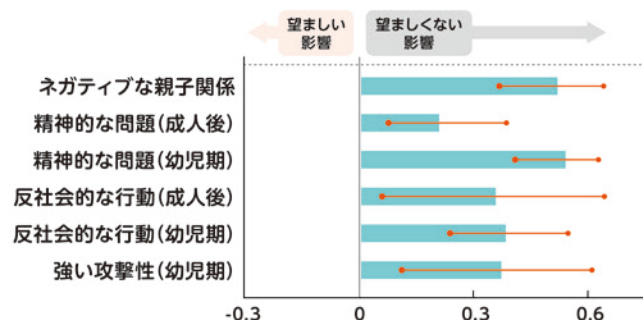
提供: 福井大学 友田明美教授

- 厳しい体罰により、前頭前野(社会生活に極めて重要な脳部位)の容積が19.1%減少
(Tomoda A et al., Neuroimage, 2009)
- 言葉の暴力により、聴覚野(声や音を知覚する脳部位)が変形
(Tomoda A et al., Neuroimage, 2011)

体罰は百害あって一利なし。 子どもに望ましい影響などもたらしません。

親による体罰を受けた子どもと、受けていない子どもの違いについて、約16万人分の子どものデータに基づく分析が行われています。その結果、親による体罰を受けた子どもは、次のグラフのとおり「望ましくない影響」が大きいということが報告されています。

●「親による体罰」の影響



出典のデータを用いてグラフを作成

- 親子関係の悪化
- 精神的な問題の発生
- 反社会的な行動の増加
- 攻撃性の増加
(Gershoff ET, Grogan-Kaylor A, J Fam Psychol. 2016)

子どもを健やかに育てるために
「愛の鞭」ゼロ作戦

既に子どもへの体罰等を法的に全面禁止している国は世界50か国以上！

国連「子どもの権利条約」では、締約国に体罰・暴言などの子どもを傷つける行為の撤廃を求めています。

**子育ての悩みがあるときは、最寄りの市町村の子育て相談窓口
または児童相談所全国共通ダイヤル「189」にご連絡ください。**

平成28年度 厚生労働科学研究費補助金 健やか次世代育成総合研究事業

「妊産褥婦健康診査の評価および自治体との連携の在り方に関する研究」(研究代表者 立花良之)

「母子の健康改善のための母子保健情報利活用に関する研究」(研究代表者 山縣然太郎)

作成協力: 認定NPO法人児童虐待防止全国ネットワーク理事 高祖常子/ 福井大学子どものこころの発達研究センター教授 友田明美

JST/RISTEX「公私空間」研究開発領域「養育者支援によって子どもの虐待を低減するシステムの構築」プロジェクト

児童虐待の予防

あなたの身近に、虐待を受けていると思われる子どもはいませんか。または、あなた自身が子育ての悩みを抱え、日々苦しい思いをしていませんか。少しでも不安なこと、気がかりなことがあったら、迷わず相談しましょう。

●児童虐待とは

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など



虐待かなと思ったら

- ☑ 日常的に子どもの泣き声や保護者の怒鳴り声がする
- ☑ 不自然なあざや傷、やけどのあとがある
- ☑ 服や身体がいつも汚れている
- ☑ 落ち着きがなく、乱暴である
- ☑ 表情が乏しい(無表情)、活気がない

このような様子で気になる子どもを見かけたら、お住まいの地域の児童相談所などに通告してください。虐待であることを証明する必要はありません。連絡は匿名で行うこともできます。また、連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

子育てに悩んだら

子育てには悩みがつきものです。1人で抱え込んで、気づけば良くない方向に考えてしまうこともあります。つらい時、苦しい時は、身近な人や専門機関、地域の児童相談所などに相談してみましょう。子育てにおいては、多くの親が悩みを抱えます。自分1人で思い詰めず、誰かに話してみる大切です。

また、同じように子育ての悩みを抱えている親を見かけたら、声をかけて支え合いましょう。受け止めきれないと感じたら、無理することなく早めに専門機関に相談してください。



※このような行為は、子どもの脳にまで影響を及ぼし、その後の成長・発達や心の健康に影響することがわかっています。

上記に当てはまったら迷わずご連絡を

子ども家庭課(家庭児童相談室)

所在地:向日市寺戸町小畑5-1

☎933-1199

児童相談所
全国共通ダイヤル

☎189

救急の場合／夜間休日診療

子どもの急病などで、緊急時の連絡先は次のとおりです。



子ども医療
電話相談



#8000

〈受付時間〉

午後7時～翌午前8時
(ただし土曜日は午後3時～翌午前8時)

ダイヤル回線 ☎ 075-661-5596

相談対象 府内に住む15歳未満の子ども及びその家族等

相談時間 午後7時～翌午前8時
(ただし、土曜日は午後3時～翌午前8時)

近隣の
小児科夜間・
休日救急診療



医療機関名	曜日	時間	所在地・電話番号
乙訓休日応急診療所 (内科・小児科)	日・祝 12/30～ 1/3	午前9時30分～午後4時	所在地： 長岡京市 下海印寺下内田101番地 (京都済生会病院内 別棟2階) ☎955-3320
休日の 外科診療案内 (外科)	日・祝 12/30～ 1/3	午前9時30分～午後4時	乙訓地区の当番医療機関を 紹介します ☎953-3900
京都市急病診療所 (小児科)	月～金	午後8時～午後11時	所在地： 京都市 中京区西ノ京東梅尾町6 (京都府医師会館1階) ☎354-6021
	土	午後2時～午後5時 午後6時～翌午前8時	
	日・祝 8/15・16 12/29～1/3	午前10時～午後5時 午後6時～午後11時	

MEMO

MEMO

[illegible]